Wattbike Fahrradergometer

Bedienungsanleitung

Dieses Handbuch ist gültig für alle Wattbike Pro, Trainer und Freeride Fahrradergometer ab Seriennummer 2201



Dieses Handbuch ist in Farbe auszudrucken

Inhalt

EINLEITUNG **5**
BEDIENUNGSANLEITUNG UND HAFTUNG 5
HAFTUNG 5
COPYRIGHT 6

GARANTIE **7**
GEWÄHRLEISTUNG 7
HAFTUNGSBESCHRÄNKUNG 8
ERSATZ- UND ZUSATZTEILE 8
ENTSORGUNG VON VERSCHLEIßTEILEN UND WATTBIKE AUSRÜSTUNG 9
KUNDENDIENST 9
TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG 9
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG 10

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE **11**
ALLGEMEIN 11
BESCHREIBUNG DER WARNHINWEISE IN DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG 13
GESUNDHEITSRISIKEN 14
BESTIMMUNGSGEMÄßE VERWENDUNG - HINWEISE ZUR BETRIEBSSICHERHEIT 14
UNBERECHTIGTE ANWENDUNGSMETHODEN 14

TECHNISCHE INFORMATIONEN **16**
IDENTIFIKATION AUFKLEBER, PRÄGENUMMER 16
TECHNISCHE DATEN - MAßE UND KOMPONENTEN 16
MAßE 16
BEDINGUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH 17
WPM PHYSIKALISCHE PARAMETER 17

INSTALLATION, TRANSPORT & LAGERUNG **19**
MONTAGEANLEITUNG 19
SICHERER TRANSPORT 19
TRANSPORT IN UNMONTIERTEM ZUSTAND 19
TRANSPORT IN MONTIERTEM ZUSTAND 20
LAGERUNG 20

DAS WATTBIKE **21**
DUALES WIDERSTANDSSYSTEM 21
LUFTWIDERSTAND 21
MAGNETWIDERSTAND 21
EINSTELLUNG 21
LENKER 22
PEDALE 22
SATTEL 22
GUMMIFÜßE & STABILISIERUNG BEINE 22

MONTAGEANLEITUNG **23**
VORBEREITUNG 23
MONTAGEWERKZEUG 23
AUSPACKEN DER EINZELTEILE 23
AUSPACKEN DES WATTBIKE RAHMENS 23
MONTAGE DER HINTEREN STÜTZBEINE 24
MONTAGE DER VORDEREN STÜTZBEINE 24
MONTAGE DER PEDALE 24
MONTAGE DES SATTELS 24
MONTAGE LENKER 25
MONTAGE DES WPM 25
NIVELLIERUNG 25
SATTEL & LENKER HORIZONTAL UND VERTIKAL-EINSTELLUNG 25
EINSTELLEN DER SATTELHÖHE 25

EINSTELLEN DER HORIZONTALEN SATTELPOSITION ... 26
EINSTELLEN DER LENKERHÖHE (SATTEL DIFFERENZ LENKER) ... 26
EINSTELLEN DER LENKER HORIZONTALPOSITION ... 26

BETRIEB ... 28
FÜR IHRE SICHERHEIT ... 28

1. ERSTE SCHRITTE ... 29
1.1. ÜBERBLICK ÜBER DEN WATTBIKE MONITOR ... 29
1.2. TASTATUR ... 29
1.3. ANSCHLÜSSE ... 30
1.4. HAUPTMENÜ ... 30
1.5. KURZANLEITUNG HAUPTMENÜ OPTIONEN ... 30

2. EINFACHES FAHREN ... 31
2.1. STANDARD ANSICHTEN ... 31
2.1.1. Polar Diagramm, Stromversorgung und Durchschnittsleistung ... 32
2.1.2. Polar Diagramm, Spitzenkraft Winkel links / rechts in % ... 32
2.1.3. Aktuelle Leistung, Durchschnittsleistung, Spitzenleistung und Leistung pro Kilo ... 32
2.1.4. Kcal pro Stunde, Gesamt Kcal & Kcal pro Runde ... 32
2.1.5. Geschwindigkeit, Distanz, Durchschnittsgeschwindigkeit und durchschnittliche Drehzahl ... 33
2.1.6 Tempo pro Kilometer, Entfernung und Durchschnittstempo pro Kilometer ... 33
2.2. ALTERNATIVE BILDSCHIRMANSICHTEN ... 33
2.2.1. Leistung ... 33
2.2.2. Energie ... 33
2.2.3. Tempo ... 34
2.2.4. Geschwindigkeit ... 34
2.2.5. Symmetrie ... 34
2.2.6. Polar ... 34
2.3. BILDSCHIRM UNTERANSICHTEN ... 34
2.3.1. Geschwindigkeit, Distanz und Tempo Unteransicht ... 35
2.3.2. Geschwindigkeit, Distanz, Spitzenleistung & Leistung pro Kilo Unteransicht ... 35
2.3.3. Geschwindigkeit, Distanz, Spitzenleistung & Spitzen Drehzahl ... 35
2.3.4. Geschwindigkeit, Distanz, Durchschnittsgeschwindigkeit und Durchschnittliche Drehzahl ... 35
2.3.5. Geschwindigkeit, Distanz und Durchschnittstempo pro Kilometer ... 36
2.3.6. Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien pro Umdrehung ... 36
2.4. ECHTZEIT ÜBERSICHTSBILDSCHIRME ... 36
2.5. OPTIONEN IN EINFACHE FAHRT ... 37
2.6 BILDSCHIRM - ZUSAMMENFASSUNG ‘EINFACHE FAHRT’ ... 38

3. TRAINING/TESTS MENÜ ... 40
3.1. STANDARD ZEITGESTEUERTES TRAINING ... 40
3.2. STANDARD ENTFERNUNGSTRAINING ... 41
3.3. EIN NEUES TRAINING ANLEGEN ... 42
3.3.1. Einzelintervall - Zeit ... 42
3.3.2. Einzelintervall - Entfernung ... 43
3.3.3. Intervalle - zeitgesteuert ... 43
3.3.4. Intervalle - Entfernung ... 43
3.3.5. Intervalle - Verschiedene ... 43
3.4. FAVORITEN ... 44
3.5. TESTS ... 46
3.5.1. Leistungspitzen Test ... 46
3.5.2. 30” Test ... 47
3.5.3. Max Ramp und Submax Ramp Test ... 48
3.5.4. 3’ Aerobic Test ... 49
3.5.5. 20’ Schwellenwert Test ... 49
3.5.6. Tritttechnik Test ... 50

4. VERBINDUNG HR-GURT ... 52



5. WIEDERAUFRUF **53**

6. BENUTZER **57**
6.1. BENUTZER HINZUFÜGEN 57
6.2. BENUTZER ENTFERNEN 57
6.3. BENUTZER LOG IN 58
6.4. BENUTZER LOG OUT 58
6.5. BENUTZER STATISTIK 58
6.6. BENUTZERPROFIL 59

7. ANT KANAL **62**

8. EINSTELLUNGEN **63**
8.1 MESSEINSTELLUNGEN 63
8.2 BILDSCHIRM EINSTELLUNGEN 64
8.3 GERÄUSCHE EINSTELLUNGEN 64
8.4 GERÄTEEINSTELLUNGEN 64
8.5 STANDARDBENUTZER 67

9. EIGENSCHAFTEN **69**
9.1. ALLGEMEIN 69
9.2. ERGOMETER 69
9.3. SPEICHER 69
9.4. BATTERIE 70

10. VERWENDUNG EINES USB STICK **71**
10.1. ERSTE VERWENDUNG 71
10.2. USB STICK BEDIENUNG 72
10.4 FAVORITEN TRAININGSEINHEITEN 73
10.5 VERWENDUNG DER USB-KABELVERBINDUNG 74

11. GERÄTEVERWENDUNG & PFLEGE **75**

12. MONITOR MENÜ-ÜBERSICHT **76**

13. VORBEUGENDE WARTUNG UND REINIGUNG **77**
ALLGEMEINE REINIGUNG 77
NACH JEDEM TRAINING 77
WÖCHENTLICHE PFLEGE 77
MONATLICHE PFLEGE 77
HALBJÄHRLICHE PFLEGE 78

15. ENTSORGUNGSHINWEIS FÜR WATTBIKE FITNESSGERÄTE **79**

Einleitung

Diese Bedienungsanleitung wurde in der Originalsprache des Herstellers erstellt und in die Sprache des Landes, in dem das Gerät verwendet wird übersetzt. Sie ist wesentlicher Teil des Gerätes und sollte immer in der Nähe des Gerätes aufbewahrt werden.

Dieses Handbuch enthält Informationen für den sicheren Betrieb des Gerätes. Voraussetzung für den sicheren Betrieb ist die Einhaltung aller Sicherheits- und Bedienungshinweise.

Bedienungsanleitung und Haftung

Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig vor Beginn jeder Übung mit dem Wattbike. Diese Anleitung ist Teil des Gerätes und muss immer in unmittelbarer Nähe für Anwender und Wartungspersonal zugänglich sein.



Unsachgemäße Bedienung und Nutzung können zu Unfällen führen.

Die nicht sachgemäße Verwendung des Wattbike kann zu Unfällen und Schäden am Gerät führen.

- Diese Bedienungsanleitung muss vor der Verwendung des Wattbike vollständig gelesen und verstanden werden.
- Bewahren Sie diese Anleitung stets griffbereit für alle Benutzer des Wattbike auf.

Wattbike übernimmt keine Haftung für Unfälle, Sachschäden und Folgen von Betriebsstörungen in Folge der Nichtbeachtung der Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung. Darüber hinaus gelten die örtlichen Unfallverhütungsvorschriften und allgemeinen Sicherheitsbedingungen für die bestimmungsgemäße Verwendung des Wattbike.

Wattbike behält sich das Recht vor, technische Änderungen im Rahmen der Verbesserung der Gebrauchseigenschaften und der Weiterentwicklung ohne vorherige Ankündigung durchzuführen. Abbildungen dienen dem grundlegenden Verständnis und können von der tatsächlichen Ausführung des Gerätes abweichen.

Zubehör anderer Anbieter besitzen weitere Sicherheitsbestimmungen und Richtlinien. Diese können auf ihrer jeweiligen Internetseite eingesehen werden und müssen ebenfalls beachtet werden.

Haftung

Alle Informationen und Anweisungen in diesem Handbuch wurden in Übereinstimmung mit den geltenden Normen und Vorschriften, dem aktuellen Stand der Technik, unserem Wissen und unserer Erfahrung zusammengestellt.

Wattbike übernimmt keine Verantwortung für Schäden resultierend aus:

- Nichtbeachtung der Betriebsanleitung.
- Unsachgemäßem Gebrauch.
- Verwendung durch nicht autorisierte Personen.
- Dem Einbau und der Verwendung von Ersatzteilen, die nicht von Wattbike oder einem autorisierten Wattbike Vertriebspartner zugelassen oder bereitgestellt wurden.
- Eigenmächtigen Veränderungen am Gerät oder Zubehör.

Es gelten die Wattbike Ltd. Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen, sowie die zum Zeitpunkt des Vertragsschlusses geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Copyright





Garantie

Gewährleistung

Die Gewährleistung für das Gerät gegen Materialdefekte und Verarbeitungsfehler beträgt 2 Jahre für Nicht-Verschleißteile und 1 Jahr für Verschleißteile ab Kaufdatum. Der Garantiezeitraum beginnt mit der Inbetriebnahme des Gerätes zu den nachstehenden Bedingungen. Während des Zeitraumes der Gewährleistung darf Woodway nach eigenem Ermessen die Reparatur durchführen oder Teile ersetzten, sofern:

- Das Produkt oder schadhafte Teil zu Woodway oder seinem Bevollmächtigten mit dem Nachweis des Kaufdatums gemäß untenstehender Garantieabwicklung zurückgeliefert wurde (nur auf Anforderung);
- Eine Reparatur oder ein Austausch nicht vernünftigerweise möglich ist, es wird in diesem Fall eine Erstattung angeboten;
- Das Produkt vom Anwender gekauft und nicht vermietet wurde;
- Das Produkt entweder direkt vom Hersteller oder einem seiner autorisierten Händler verkauft wurde;
- Das Produkt nicht verändert, fehlerhaft angewendet oder unachtsam behandelt wurde oder mit einer anderen als in den Geräteinformationen angegebenen Spannungsversorgung betrieben wurde. Das Produkt wurde in Übereinstimmung mit der aktuellen Benutzerinformation verwendet und gewartet (weitere Informationen, siehe **wattbike.com/uk**;
- Der Benutzer hat das Produkt nur mit zugelassenen Teilen oder Zubehör verwendet;
- Ein Anspruch im Rahmen dieser Garantie muss durch den Endbenutzer des Produktes und nicht durch einen Vermittler, Händler oder einer anderen Person welche das Produkt genutzt hat geltend gemacht werden;
- Das Produkt wurde nicht an einen Benutzer eines Landes verkauft, welches nicht durch diese eingeschränkte Garantie abgedeckt ist; und
- Reparaturen am Produkt ausschließlich durch unsere Servicemitarbeiter oder autorisierten Händler durchgeführt wurden.

Die Gewährleistung ist ungültig, wenn die Seriennummer oder sonstige Kennzeichen am Gerät geändert, entfernt oder unleserlich gemacht wurden.

Die Gewährleistung ist nicht übertragbar.

Die Gewährleistung erstreckt sich nicht auf äußere Beschädigungen am Gerät, welche keinen Einfluss auf den normalen Betrieb haben.

Es wird nicht gehaftet für:

- Transportschäden;
- Arbeitskosten für den Einbau von Teilen;
- Einfuhrzölle, Tarife oder Steuern;
- Telefon- und Faxkosten oder Kosten durch andere elektronische Kommunikationsgeräte, die infolge eines Fehlers des Produktes entstehen

Nach jeder Reparatur oder Ersatz im Rahmen der Gewährleistung gilt eine Verlängerung der Gewährleistungsfrist. Die Verlängerung der Gewährleistungsfrist gilt nur für die Reparatur oder das Teil welches ersetzt wurde und nicht für andere Komponenten, Bauteile oder Baugruppen. Gewährleistungsabwicklung:

Jeder Antrag auf Gewährleistung ist schriftlich zu verfassen und mit folgenden Details direkt an WOODWAY zu richten:



- Name, Adresse und Kontaktangaben des Käufers;
- Datum und Ort des Kaufs und
- Eine kurze Beschreibung des Problems, welches zum Anspruch geführt hat.

Dieses Schreiben ist zusammen mit dem defekten Teil und dem Nachweis des Kaufdatums (Quittung, Kaufvertrag) an folgende Adresse zu senden:

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland

Haftungsbeschränkung

Alle Angaben und Hinweise in dieser Anleitung wurden unter Berücksichtigung der geltenden Normen und Vorschriften, dem Stand der Technik sowie unserer Erkenntnisse und Erfahrungen zusammengestellt.

Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden aufgrund:

- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Nichtbestimmungsgemäßer Verwendung
- Nutzung durch nicht eingewiesene Personen
- Verwendung von Ersatzteilen, die nicht vom Hersteller bezogen bzw. frei-gegeben wurden.
- Eigenmächtiger Veränderungen an Gerät oder Zubehör.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Lieferbedingungen des Herstellers und die zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültigen gesetzlichen Regelungen.

Ersatz - und Zusatzteile

Der Hersteller empfiehlt die Verwendung von zugelassenen Originalteilen. Die Verwendung von zugelassenen Originalteilen gewährleistet die Zuverlässigkeit und den sicheren Betrieb des Gerätes. Diese Teile haben besondere Eigenschaften;

- Entworfen und entwickelt für die spezielle Verwendung mit dem Wattbike,
- Fertigungstoleranzen entsprechend der zugelassenen Hersteller Qualitätsstandards,
- Sicherstellung der aktuellen gesetzlichen Gewährleistungsfrist, außer für Verschleißteile oder anderen schriftlichen Vereinbarungen.



Bitte beachten Sie:

Die Verwendung von nicht genehmigten Teilen kann die Betriebseigenschaften des Wattbike verändern und den sicheren Betrieb beeinflussen.

Woodway übernimmt keine Haftung für daraus resultierende Schäden.

Entsorgung von Verschleißteilen und Wattbike Ausrüstung

Verschlissene Teile sind als Sondermüll zu betrachten. Nach dem Austausch sind Verschleißteile nach den landesspezifischen Abfallgesetzen zu entsorgen. Dies gilt für Teile ersetzt durch den Kunden (wo zutreffend) sowie durch autorisierten Service-Mitarbeiter.

Achten Sie immer darauf, dass vom Gerät keinerlei Gefahren ausgehen. Belassen Sie es nicht an Orten, wo Kinder spielen.



Die Entsorgung des Geräts im offenen Gelände, in öffentlichen Bereichen oder im privaten Bereich, welcher von der Öffentlichkeit genutzt wird, ist verboten.

Das Wattbike besteht aus wiederverwertbaren Materialien, wie Stahl, Aluminium und Kunststoffen, die gemäß den aktuellen Rechtsvorschriften entsorgt werden müssen.

Kundendienst

Für Kundendienstfragen wenden Sie sich bitte mit den untenstehenden Informationen an:

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland

Tel. +49 (0) 7621 - 940 999 - 14
Email: service@woodway.de

Technische Unterstützung

Für Serviceanfragen und Technische Unterstützung, kontaktieren Sie bitte Woodway, Kontakt siehe oben.

Der Woodway Kundendienst bietet:

- Telefonische Beratung;
- Informationen darüber, welche Dienstleistungen durch die Garantie abgedeckt werden und welche Kosten selbst zu tragen sind;
- Vor-Ort Service;
- Lieferung von Original-Ersatzteilen.

Wenn Sie den Kundendienst kontaktieren, halten Sie folgende Informationen bereit:

- Modell,
- Kaufdatum,
- Seriennummer,
- Details zum jeweiligen Problem.



Reparaturen/Wartung am Gerät, die durch nicht autorisierte Personen durchgeführt werden, führen zum Erlöschen der Garantie.

Reparaturen dürfen NUR von autorisierten Technikern durchgeführt werden.

EG-Konformitätserklärung

Hereby we declare:

Manufacturer: Wattbike Limited

Address: Vermont House, unit 5,
Nottingham South & Wilford Ind. Est.
Ruddington Lane
Nottingham
NG11 7HQ
Phone: +44 (0)115 945 5450
E-mail: info@wattbike.com
Web: www.wattbike.com

In sole responsibility that the product in the form as delivered and described below is in conformity with the provisions and essential requirements of the following European Directives, as published in the Official Journal of the European Union:

Directive 2006/95/EC (Low Voltage Directive)

Directive 2004/108/EC (Electromagnetic Compatibility)

Directive 2006/42/EC (Machinery)

Product type: **Cycling-Ergometer for Training**

Product name: **Wattbike Freeride, Wattbike Pro, Wattbike Trainer**
Product families: (models with Model B monitor from January 2012 onwards)

Conformity to the Directives for the product described above is assured through the application of the following harmonised standards as published in the Official Journal of the European Union:

EN 301 489-1:V1.8.1:2008
EN 301 489-3:V1.4.1:2002

EN 300 440-1:V1.5.1:2009
EN 300 440-2:V1.3.1:2009

EN 957-1:2005
EN 957-5:2009
EN 957-10:2005

The validity ends with the publication of a Declaration of Conformity of a newer date.

Person/Company authorized to compile the technical file according Article 5 of the Directive 2006/42/EC (on the demand of competent EU authorities only):

WOODWAY GmbH, Steinackerstr. 20, 79576 Weil am Rhein, Germany
e-mail: safety "at" woodway.de, phone: +49 (0)7621 940 999 28

Nottingham, UK
October 8th 2014

Richard Baker
Director | Wattbike Ltd

Wichtige Sicherheitshinweise

Allgemein



Das Wattbike wurde nach neuestem Stand der Technik entwickelt, gefertigt und geprüft. Dennoch kann das Wattbike Risiken für Personen und Sachschäden verursachen, wenn es nicht ordnungsgemäß und in Übereinstimmung mit dieser Anleitung betrieben wird.

Aus diesem Grund muss die Betriebsanleitung vollständig gelesen und die gegebenen Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden.

Am Wattbike direkt befestigte Warnhinweise sind zu beachten und in lesbarem Zustand zu halten.



Bei unsachgemäßem Gebrauch oder Missachtung dieser Anleitung in Bezug auf die bestimmungsgemäße Anwendung des Gerätes werden jegliche Haftungs- oder Garantieansprüche durch den Hersteller abgelehnt.

Es besteht die Gefahr von Verletzungen bei der Verwendung des Wattbike.

LESEN SIE DIE NÄCHSTE SEITE!

ES GIBT KRITISCHE SICHERHEITSHINWEISE, DIE VOLLSTÄNDIG GELESEN UND EINGEHALTEN WERDEN MÜSSEN.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN SICHER AUF

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind folgende grundlegende Hinweise zu beachten: Lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung des Wattbike (dieses Gerät).



GEFAHR - Um die Gefahr von Stromschlägen zu verringern:

- Nach Gebrauch und vor der Reinigung das Gerät immer aus der Steckdose ziehen.



WARNUNG - Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu reduzieren:

1. Das Gerät sollte nie unbeaufsichtigt bleiben, wenn es eingesteckt ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist und vor dem Hinzufügen oder Abnehmen von Teilen.
2. Das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen betreiben. Es kann eine übermäßige Erwärmung auftreten und zu Feuer, Stromschlag oder Verletzungen von Personen führen.
3. Aufsicht ist notwendig, wenn das Gerät mit oder in der Nähe von Kindern, Kranken oder Behinderten verwendet wird.
4. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Einsatz wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
5. Betreiben Sie niemals das Gerät, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, wenn es nicht korrekt funktioniert, wenn es heruntergefallen und beschädigt oder insWasser gefallen ist. Bringen Sie das Wattbike zu einem Dienstleistungszentrum zur Überprüfung und Reparatur.
6. Benutzen Sie nicht das Stromkabel zum Tragen des Gerätes und verwenden Sie das

Verlängerungskabels nicht als Griff.

7. Halten Sie das Kabel fern von heißen Oberflächen.
8. Nie das Gerät mit blockierten/verstopften Luftöffnungen betreiben. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haare und dergleichen.
9. Führen Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen.
10. Das Gerät nicht im Freien verwenden.
11. Das Gerät nicht benutzen, wenn Aerosol-(Spray)-Produkte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
12. Zum Ausschalten des Gerätes alle Schalter auf AUS, dann den Stecker aus der Steckdose ziehen.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN SICHER AUF

Beschreibung der Warnhinweise in dieser Bedienungsanleitung

Bitte beachten Sie die folgenden Informationen und Warnhinweise in diesem Abschnitt. Warnhinweise geben nützliche Informationen und weisen auf mögliche Gefahren und Sicherheitsrisiken hin.

Für eine eindeutige Klassifizierung sind Warnhinweise einheitlich farbcodiert.

Klassifizierung:



INFORMATION - Kennzeichnung; Keine Verletzungsgefahr, relevante und wichtige Informationen und Warnung vor Sachschäden.



VORSICHT - Möglichkeit von leichten Verletzungen, wichtige Informationen zur Sicherheit.



WARNUNG - In einer gefährlichen Situation ist ein schwerer Unfall mit der Folge von Verletzungen möglich.



GEFAHR - Im Falle eines Unfalls besteht unmittelbare Gefahr von Tod oder schweren Verletzungen.



Gesundheitsrisiken



Es bestehen Gesundheitsrisiken für bestimmte Personengruppen.

Die Verwendung des Wattbike kann Gesundheitsrisiken für bestimmte Menschen darstellen. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Wattbike untenstehende Liste der Beschränkungen von bestimmten personenbezogenen Eigenschaften, welche ggf. auf Sie zutreffen.

Fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- Vorbelastung durch Herzerkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Chronische Erkrankung der Atemwege
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Raucher
- Sonstige chronische Krankheiten oder körperlichen Beeinträchtigungen

Schwangerschaft

- Schwangere Frauen müssen vor einem Trainingsprogramm einen Arzt konsultieren.
- Frauen mit einer Geburt innerhalb der letzten 2 Monate müssen vor einem Trainingsprogramm einen Arzt konsultieren.

Symptome während des Trainings

- Sollten Sie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder sonstige ungewöhnliche Symptome während des Trainings auf dem Gerät wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab. Konsultieren Sie einen Arzt vor der Fortsetzung des Trainings.

Bestimmungsgemäße Verwendung - Hinweise zur Betriebssicherheit



Das Wattbike darf ausschließlich für den vorgesehenen Zweck verwendet werden, das Radfahren zu simulieren. Jede andere Verwendung des Gerätes ist unsachgemäß und daher gefährlich. Das Wattbike ist geeignet für den Hausgebrauch und die gewerbliche Nutzung.

Das Gerät darf nur verwendet werden, nachdem sie sich bezogen auf die beabsichtigte Art der Übung und in Übereinstimmung mit den Nutzungsbedingungen festgelegt durch den Hersteller einer medizinischen Untersuchung bei einem Arzt unterzogen haben.

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie einen Arzt um Rat über die persönlichen Höchstgrenzen und die Beobachtung von Anzeichen zu erhalten.

Personen mit besonderen körperlichen Beschwerden dürfen das Gerät nur unter strenger Aufsicht eines dafür spezialisierten Arztes verwenden.

Sollten Sie sich während des Trainings unwohl fühlen (Schwindel, Schmerzen in der Brust, etc.), beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

Unberechtigte Anwendungsmethoden



Das Wattbike darf nur für den oben genannten Einsatzzweck verwendet werden. Alle zusätzlichen Anwendungen können zu schweren Verletzungen und / oder Sachschäden führen.

Etwaige Ansprüche jeglicher Art an den Hersteller wegen Schäden oder Verletzungen die durch

unsachgemäße Verwendung verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Der Betreiber haftet allein für alle Schäden, die aus unsachgemäßer Verwendung resultieren!

Die folgenden Einschränkungen und Verbote müssen strikt eingehalten werden:

- Das Wattbike darf nicht ohne vorherige Einweisung durch qualifiziertes Personal verwendet werden.
- Kinder dürfen nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts unbeaufsichtigt gelassen werden.
- Die Verwendung des Wattbike unter Einfluss von Alkohol oder Medikamenten und / oder Drogen ist verboten.
- Der Transport von Gegenständen auf dem Wattbike ist nicht erlaubt.
- Die Trittflächen sind nicht für den Einsatz von Laufschuhen mit Spikes oder Stollen geeignet.
- Der Betrieb des Indoor-Ergometer Wattbike außerhalb der genannten Umgebungsbedingungen sowie im Freien, d.h. außerhalb von geschlossenen Räumen ist nicht erlaubt, siehe Kapitel “Technische Daten” (Temperatur, Feuchtigkeit, Luftdruck).
- Für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Kontraindikationen (siehe vorheriger Abschnitt) ist die Verwendung eines Wattbike ohne vorherige Konsultation eines Arztes verboten.
- Das Wattbike ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt. Überschreiten Sie nicht das maximale Benutzergewicht.
- Das Wattbike sollte nicht von Erwachsenen / Kindern unter 150 cm Körpergröße oder mit einer Schrittlänge von weniger als 64,5 cm benutzt werden.

Technische Informationen

Identifikation Aufkleber, Prägenummer

Jedes Wattbike erhält während der Produktion eine Seriennummer. Abhängig von der Modellproduktion hat es einen Zahlencode mit 8 Ziffern, beginnend mit 22. Die Seriennummer der Leiterplatte befindet sich auf einem Aufkleber am Rahmen auf der rechten Seite, wo das Vorderteil des Hauptrahmen am vordere Stützbein montiert ist.

Der Aufkleber für die Seriennummer des WPM befindet sich auf der Rückseite des Gehäuses.

Der Seriennummer des Rahmens befindet sich direkt auf dem Rahmen, eingeprägt unterhalb der Seriennummer der Leiterplatte. Sie besteht aus vier alphanumerischen Zeichen, gefolgt von vier Zahlen.

Technische Daten - Maße und Komponenten

Die Angaben gelten für das Wattbike Pro, Trainer und Freeride. Wo Angaben nur für ein bestimmtes Modell gelten, wird ein Hinweis angezeigt.

Maße

- Höhe - Max 130 cm (Lenker in voller Höhe)
- Breite - 66 cm
- Länge - 125 cm
- Gewicht - 55 kg

Rahmen, Tretlager & Kurbeln

- Rahmen - 30 kg, 80 mm x 40 mm, 2,5 mm starker Zink grundierter Stahlrahmen, eine starke und stabile Plattform für das Training.
- Rahmenfüße - Gummifüße mit 5 cm Durchmesser.
- Transportrollen - kugelgelagerte Räder.
- Tretlager - 30 mm stark, Kugellager in Industriequalität.
- Kurbeln - 170 mm lang, thermisch behandelt aus gehärtetem Stahl.
- Pedale - Kombinations-Pedale serienmäßig, mit SPD Montage auf der einen Seite und Zehen Käfig auf der anderen Seite, kundenspezifische Pedale können montiert werden.
- Abdeckungen - Hochleistungs-ABS-Kunststoff Konstruktion mit thermoplastischem Gummi (TPR).

Ketten & Riemenantrieb

- Industriekette 1/2” x 1/8” Stahl
- Riemen - Automobilindustrie Gummi, verstärkter Kevlar- Riemen.

Lenker & Sattel

- Lenker, Sattelstütze und Sattel Horizontalverstellung - Sattelstütze 45 mm Vierkant aus 3 mm dickem Edelstahl mit 1 cm Raster-Höhenanpassungen. Sattel Horizontalverstellung aus Edelstahlguss mit 5 mm markierten Schritten.
- Einstellung Griffe - Einfache Hebelverstellung in Höhe und horizontaler Einstellung
- Sattel - Standard Allround Freizeitsattel, Low-Profile Wettbewerb Sattel als Zubehör erhältlich; kundenspezifische Sättel können montiert werden.
- Einstellung Sattelhöhe - Sattelhöhe 59 - 84 cm. Extra langer Sitzschaft als Zubehör für sehr große Personen verfügbar.
- Lenker - Edelstahl Spinn Lenker mit vulkanisiertem Gummigriff serienmäßig, Höhenbereich - 55 - 74 cm.
- Sattel & Lenker horizontale Einstellung - 6 cm horizontaler Bereich für beide.

Widerstandssystem

- Luftwiderstands-Schwungrad - Industrie Feinzink eloxiertes Eisen / Stahl Schwungrad.
- Luftgetriebe Hebel - Primärwiderstandssystem simuliert Fahren auf einer ebenen Straße, von Stufe 1 (niedrig) - 10 (hoch).
- Magnetwiderstands-Schwungrad - Industrie Feinzink eloxiertes Edelstahl-Schwungrad und Bremssystem.
- Magnetwiderstandshebel - Sekundärwiderstandssystem simuliert bergauf Fahren, von Stufe 1 bis 7 nummeriert, "1" stellt eine ebene Straße und "7" eine sehr steile Steigung dar.

Messsystem

1. Messsystem Dehnungsmessstreifen - misst die Kraft die jedes Pedal (100 Datenwerte / sec) auf die Kette aufbringt.
2. Dauerbelastung - bis 5.000 Watt. Lastbereich - 20 - 5000 Watt.

Wattbike Performance Monitor (WPM)

- Misst 42 verschiedene Parameter 100 / s.
- Empfängt Ant + Daten aus HR-Monitoren.
- Broadcasts: A) Bike Power-Protokoll B) Bike Geschwindigkeit und Trittfrequenz-Protokoll C) Wattbike Protokoll für Power Cycling SE Daten über ANT +.
- Zeigt die Daten als Informationen auf dem LCD-Display an und ist vollständig anpassbar.
- Anzeige Polar View.

Optionale Extras

- Wattbike Bodenmatte - Schwarz PVC, (6 mm x 90 cm x 150 cm) 2,5 kg
- Time Trial Kit Pad - Schwarz PVC weich, verstärkter Stahlmetallrahmen. 1 kg pro Paar
- Ant + USB: siehe Website des Herstellers für mehr Informationen
- Garmin HR Gurt: siehe Website des Herstellers für mehr Informationen
- SUUNTO HR Gurt: siehe Website des Herstellers für mehr Informationen

Bedingungen für den Gebrauch

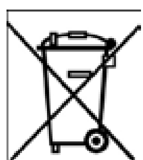
Halten Sie sich an alle angegebenen Bedingungen. Wenn das Wattbike außerhalb dieser Bedingungen betrieben wird, erlischt die Garantie.

Beschreibung:	Parameter:
Umgebungstemperatur	+1°C bis +50°C (33.8°F - 122°F)
Relative Luftfeuchtigkeit	10 - 95% (nicht kondensiert)
Höhe	≤ 5000 m (16,404 ft)

WPM Physikalische Parameter

Batterieladung Informationen:

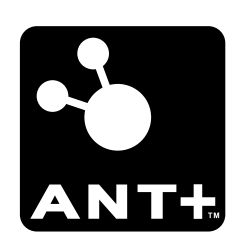
- Batterie: Li-Ion 7.4V; 2550 mAh.
- Batterieladegerät: 12V; 1000mA; 12W Max.
- Ladezyklus komplett: 8 - 10 Stunden.
- Das Gerät wird nach einer gewissen Zeit der Inaktivität automatisch herunterfahren, um die Batterie zu schonen. Dies kann im Menü "Eigenschaften" definiert werden.
- Batterielaufzeit 20 Stunden.
- Das Wattbike kann verwendet werden, wenn der Monitor an das Stromnetz angeschlossen ist und der Ladevorgang gefahrlos möglich ist.



Informationen zur Sicherheit

unterlassen Sie:	Tun Sie:
Öffnen des Kunststoffgehäuses	Sauber und trocken halten
Gerät fallen lassen	Verwendung zwischen 0°C und 40°C
Sprühen mit Reinigungsmittel oder Gerät Flüssigkeiten aussetzen	ordnungsgemäß recyceln
Unter Wasser tauchen	Nur das mitgelieferte Netzladegerät verwenden

Herzfrequenzmesser Kompatibilität





Installation, Transport & Lagerung

Montageanleitung

Um sicherzustellen, dass das Training mit dem Wattbike einfach, sicher und effektiv verläuft, müssen Ort und Umgebung in der es verwendet wird bestimmte Anforderungen erfüllen. Bei der Wahl des Ortes an dem das Gerät installiert wird, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:



Achtung! Sturzgefahr.

- Gerät auf einem ausreichend festen, tragfähigen Untergrund aufstellen (Gesamtgewicht von Wattbike und Benutzer).
- Die Oberfläche sollte so eben wie möglich sein um sicherzustellen, dass die Biegebeanspruchung auf dem Fahrrad minimal ist.
- Stellen Sie das Wattbike nicht direkt auf hochflorigen Velours oder Fleece Teppich.
- Wenn der Aufstellungsort mit hochflorigen Velours oder Fleece Teppich ausgelegt ist, sollte eine Bodenmatte unter das Wattbike platziert werden.
- Der Freiraum um das Wattbike sollte mindestens 1 m betragen.
- Beachten Sie alle Anforderungen und Toleranzen im Kapitel “Technische Informationen” und” Verwendungszweck” des Handbuchs.

Sicherer Transport

Bevor das Gerät transportiert wird, das mitgelieferte Zubehör mit dem entsprechenden Lieferschein vergleichen und prüfen.

Der Hersteller haftet nicht für Beschädigungen und fehlende Teile, wenn diese Informationen nicht schriftlich auf dem Lieferschein erfasst wurden. Schäden oder Mängel sind sofort dem Transporteur und dem zuständigen Vertriebspartner, Händler oder Woodway zu melden.

Transport in montiertem Zustand - Das Wattbike besitzt Räder an den vorderen Stützbeinen. Um das Wattbike zu bewegen. Drücken Sie dazu auf den Lenker und ziehen Sie den Lenker leicht zu sich heran; stellen Sie dabei einen Fuß auf eines der Räder (siehe Abbildung). Schieben Sie das Gerät jetzt vorwärts oder rückwärts. Heben Sie das Gerät nicht zu hoch, da dies das Kunststoffturbinengehäuse beschädigen kann.

Unter Berücksichtigung des Gewichts ist es ratsam, das Gerät mit zwei oder mehr Personen anzuheben und zu bewegen.

Wenn die Räder nicht auf der Bodenfläche verwendet werden können, bewegen Sie das Wattbike mit normalen Hebe- und Transporttechniken.



Verletzungsgefahr durch fallendes oder kippendes Gerät



Unsachgemäßer Transport des Wattbike kann zum Umkippen und zu Verletzungen, Geräte- oder Ausrüstungsschäden führen.

- Transport nur in Übereinstimmung mit den geltenden Sicherheitsbestimmungen durchführen.
- Niemals das Gerät am Lenker, Sattelstütze oder Schutzabdeckungen anheben.
- Stabilen Schwerpunkt und Standfestigkeit während des Transportes sicherstellen.
- Niemals das Wattbike allein anheben.

Transport in unmontiertem Zustand

Das Wattbike kann leicht in nicht zusammengebautem Zustand in der Kiste transportiert werden. Das Wattbike wird standardmäßig in einer Kiste angeliefert. Es ist drauf zu achten, dass das Gerät mit der richtigen Seite nach oben und mit zwei Personen transportiert wird. Beim Laden und Entladen vom Transportfahrzeug sind die Transportgriffe zu benutzen.

Die Schaumstoffpolsterung in der Box stabilisiert das Gerät und schützt es vor Stößen.

Warnung - Gefahr von Geräteschäden und Verletzungen



Beim Transport des Wattbike in der Kiste muss das Gerät zusätzlich gegen unbeabsichtigtes Verrutschen oder Verschieben mit Riemen oder Bändern gesichert werden, da sich das Zentrum der Schwerkraft nicht in der Mitte des Gerätes befindet und die Standfestigkeit nur minimal abgesichert ist.

Transport in montiertem Zustand



Das Wattbike kann ohne Gefahr in zusammengebautem Zustand transportiert werden.

Beachten Sie die folgenden Punkte:

- Das Wattbike benötigt im montierten Zustand eine größere Stellfläche.
- Das Wattbike ist im montierten Zustand stabiler, weißt aber eine erhöhte Neigung zu Schäden auf, da kein äußerer Schutz vorhanden ist.
- Das Wattbike muss mit den Gummifüssen auf einer ebenen Fläche ausgerichtet werden.

Lagerung

Wenn das Gerät nicht im Gebrauch ist, darf es nur in geschlossenen, trockenen Räumen gelagert werden. Der Kontakt mit Feuchtigkeit (Regen, Nebel, Kondensation usw.) ist zu vermeiden.

Die folgenden Umgebungsbedingungen für Transport und Lagerung sind vorgeschrieben:

- Temperatur: +5°C bis +49°C.
- Luftfeuchtigkeit: 20 - 95% (nicht kondensiert).
- Luftdruck: 700 - 1060 hPa.

Eine Lagerung über + 5°C ist notwendig, da sonst irreparable Schäden an den Batterien mit nachfolgender Funktionsstörung verursacht werden.

Das Wattbike

Duales Widerstandssystem

Das Wattbike ist mit zwei Widerstandssystemen ausgestattet; einem Luftwiderstand und einem magnetischen Widerstand. Je nach Anforderungen des Nutzers bieten beide Verfahren ein unterschiedliches Fahrgefühl.

Luftwiderstand

Diese Art von Widerstand simuliert das Gefühl von Radfahren auf einer ebenen Straße mit verschiedenen "Gängen". Das System funktioniert über die manuelle Einstellung mittels Dämpferhebel, indem die Öffnung der Luftschlitze des Gehäuselüfterrades verändert wird. Je höher der Gang, desto mehr Widerstand.

- Die Gänge werden über eine manuelle Einstellung geändert.
- Der Gangebereich ist von 1 bis 10, Gang 10 bietet einen Widerstand mit "echtem Fahrgefühl".



WARNUNG Drehendes Lüfterrad!

Das Wattbike hat ein rotierendes Metall Lüfterrad, bei dem durch die Seitenschlitze Luft angesaugt wird.

- Greifen Sie nicht mit den Fingern hinein oder stecken Sie keine Teile in das Lüfterrad Gehäuse, während das Wattbike in Betrieb ist. Es können schwere Verletzungen oder Schäden am Gerät verursachen werden.

Magnetwiderstand

Diese Art von Widerstand simuliert das Gefühl des Radfahrens bei verschiedenen Steigungen mit unterschiedlichen "Levels." Das System funktioniert durch manuelles Drehen des Knopfes, um die Nähe der Magnete zum magnetischen Schwungrad zu ändern. Je höher die Zahl auf dem Knopf, je größer der Steigungswiderstand.

- Dieser Widerstand wird ebenfalls über eine manuelle Einstellung geändert.
- Die Steigungen reichen von 1 bis 7.



WARNUNG drehendes magnetisches Schwungrad!

Das Wattbike hat ein sich drehendes magnetisches Schwungrad.

- Greifen Sie nicht mit den Fingern hinein oder stecken Sie keine Teile in das Schwungradgehäuse, während das Wattbike in Betrieb ist. Es können schwere Verletzungen oder Schäden am Gerät verursachen werden.

Einstellung

Die Einstellung des Gerätes kann geändert werden, um Benutzern mit einer Schrittlänge von 64,5 cm bis 82,9 cm zu entsprechen. Um die Höhe des Sattels und des Vorbaus/Lenkers zu verändern, sind die schwarzen Hebel an der Vorder- und Rückseite des Fahrrades zu verwenden.

- Drehen Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn, wird der Sicherungsmechanismus gelöst.
- Drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn, wird der Sicherungsmechanismus gespannt.





GEFAHR Risiko von Verletzungen und Schäden!

- Nicht die Einstellung vornehmen während das Wattbike verwendet wird. Dies kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen.
- Schalten Sie immer das Wattbike aus, bevor Sie die Höhe mit Hilfe des Stellhebels einstellen.
- Achten Sie darauf, Sattel und Lenker sind nicht über die Mindesthöhe einzustellen, da dies zu unnötigen mechanischen Belastungen (Spiel) führen kann. Daraus resultierender Verschleiß am Einstellmechanismus kann zu Gefährdungen führen.

Lenker

Der Lenker wurde entwickelt, um einen Straßen-Rennlenker abzubilden.

Er wurde ergonomisch konstruiert und unterstützt ebenfalls den WPM.

Damit sich der Monitor nicht während des Betriebes löst ist sicherzustellen, dass die Befestigungsschrauben vor dem Beginn des Trainings fest angezogen wurden.

Pedale

Die Standard-Pedale die mit dem Gerät geliefert werden haben einen Spanngurt. Dieser Gurt wird für die Fußschlaufen verwendet und muss richtig durch das Pedal eingefädelt werden. Wenn die Schnalle nicht im richtigen Ort sitzt oder das Band nicht richtig eingefädelt wurde, kommt es zu erhöhtem Verschleiß der Fußschlaufen und des Kurbelarmes.

Sattel

Der Sattel muss fest in der Riffelung des Rades festgeklemmt werden um sicherzustellen, dass keine Bewegungen in der Verbindung mit dem Gerät auftreten.

Gummifüße & Stabilisierung Beine

Die Gummifüße sind konzipiert, das Gewicht des Gerätes zu tragen. Sie dienen der Höheneinstellung und sorgen dafür, dass das Gerät nicht die Bodenoberfläche zerkratzt.

Die vorderen Stützbeine haben Rollen, mit denen das Gerät im montierten Zustand bewegt werden kann.

Beachten Sie, dass das Fahrrad vor dem Bewegen auf den Rollen in einem bestimmten Winkel geneigt werden muss, da sonst der Boden zerkratzt werden kann.

Wattbike Leistungsmonitor (WPM)

Das WPM ist die grafische Schnittstelle des Wattbike. Es ist ein sehr funktionales, elektrisches Gerät. Es ist empfindlich und sollte daher mit Vorsicht behandelt werden.

Das rote Sensor-Kabel ist an der Rückseite des Monitors über eine Steckverbindung angeschlossen. Bei mechanischer Belastung kann es brechen, für eine korrekte Verbindung ertönt ein Ton vor Beginn des Trainings.

Montageanleitung

Vorbereitung

Das Wattbike kann in verschiedenen Montagezuständen geliefert werden. Die Montage des Gerätes ist einfach, folgen sie dazu der Anleitung auf den nächsten Seiten.

Zur Vereinfachung der Montagearbeiten empfiehlt sich eine zweite Person und ein ausreichend großer Montageplatz.

Bei diesem Symbol sind zwei Personen erforderlich:

Montagewerkzeug

Die für die Montage benötigten Werkzeuge befinden sich in einem braunen Karton mit folgendem Inhalt in der Geräteverpackung:

- 1 x 6 mm Innensechskantschlüssel
- 1 x 17 mm Schraubenschlüssel
- 1 x 15 mm Schraubenschlüssel

Auspacken der Einzelteile

Belassen Sie den Geräterahmen in der Kiste, nehmen Sie nur die zwei separaten Kartons und den Sattel heraus.

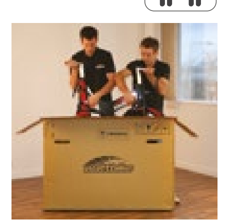
Der Karton mit den Stützbeinen befindet sich am Boden der Kiste unter dem Wattbike Geräterahmen. Er kann herausgenommen werden, wenn der Geräterahmen im nächsten Schritt herausgenommen wurde.

Breiten Sie alle Teile aus, entfernen sie die Verpackung und prüfen sie auf Vollständigkeit:

1. Vordere Stützbeine (mit Rädern)
2. Hintere Stützbeine (keine Räder)
3. 1 Paar rechte & linke Pedale, Kombination SPD Pedal, Look Keo und Zehenkäfig
4. Wattbike Standardsattel mit Klemmscheibe (Rennsättel als Zubehör erhältlich)
5. Rennlenker
6. Wattbike Performance-Monitor WPM
7. 4 x 6 cm Schrauben, Scheiben und Hutmuttern
8. Sattel Verstellschiebeplatte (T-förmig)
9. 2 x Einstellhebel mit Federringen
10. Sattel Gleitblock
11. Lenker Befestigungsplatte (mit Rechteckprofil)
12. 2 x 25 mm Flügelschrauben zur Befestigung des WPM am Lenker
13. 3 m USB A zu B Kabel
14. 1x 17 mm Schraubenschlüssel, 1x 14 mm Schraubenschlüssel, 1x 6 mm Innensechskantschlüssel

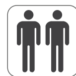
Auspacken des Wattbike Rahmens

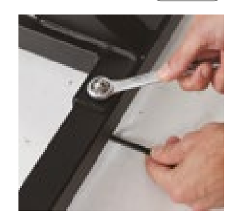




- Durchtrennen Sie den großen Kabelbinder, welcher den Lenker am Rahmen hält. Entnehmen Sie den Lenker.
- Heben Sie das Wattbike mit einer zweiten Person aus der Kiste und setzen sie es vorsichtig auf dem Boden ab. Heben Sie den Rahmen an Sattel- und Lenkerstütze (siehe Abb. 2.0). Alternativ können sie die Seite der Verpackung auftrennen und das Gerät seitlich entnehmen.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, bevor die vorderen und hinteren Stützbeine montiert sind. Das Gerät steht nicht stabil!
- Entfernen Sie alles Verpackungsmaterial vom Gerät. Achten sie beim Durchtrennen der Kabelbinder darauf, das Gerät nicht zu beschädigen und sich selbst nicht zu verletzen.

Montage der hinteren Stützbeine





Es werden für diesen Schritt benötigt: 2 x 6 cm Schrauben, 2 x Hutmuttern, 2 x Unterlegscheiben (Artikel 7), hinteres Stützbein (Artikel 2), 17 mm Schraubenschlüssel und 6 mm Innensechskantschlüssel (Artikel 14).

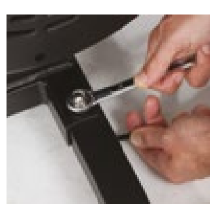
Die Rückseite des Gerätes durch eine zweite Person anheben lassen, beide Löcher in den hinteren Stützbeinen (Artikel 2) über den Löchern im Rahmen positionieren.

Belasten Sie nicht das Lüftergehäuse an der Vorderseite des Gerätes.

- Stecken Sie die 6 cm Schrauben durch die Löcher im Stützbein und Rahmen, Unterlegscheibe aufstecken (geriffelte Seite nach unten).
- Schrauben Sie die Hutmuttern auf die Schrauben und ziehen Sie mit dem 6 mm Innensechskantschlüssel (Schraube) und 17 mm Schraubenschlüssel (Hutmutter) fest, siehe Abb. 2.1.
- Setzen Sie das Gerät vorsichtig auf dem Boden ab.

Montage der vorderen Stützbeine

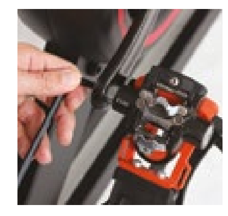




Es werden für diesen Schritt benötigt: 2 x 6 cm Schrauben, 2 x Hutmuttern, 2 x Unterlegscheiben (Artikel 7), vorderes Stützbein (Artikel 1) und 6 mm Innensechskantschlüssel (Artikel 14).

- Die Vorderseite des Gerätes durch eine zweite Person anheben lassen, die Abstützung des Gerätes erfolgt jetzt über die hinteren Stützbeine.
- Beide Löcher in den vorderen Stützbeinen über den Löchern im Rahmen positionieren, Räder nach vorn und Gummifüße nach unten.
- Stecken Sie die 6 cm Schrauben durch die Löcher im Stützbein und Rahmen, Unterlegscheibe aufstecken (geriffelte Seite nach unten).
- Schrauben Sie die Hutmuttern auf die Schrauben und ziehen Sie mit dem 6 mm Innensechskantschlüssel (Schraube) und 17 mm Schraubenschlüssel (Hutmutter) fest.
- Setzen Sie das Gerät vorsichtig auf dem Boden ab.

Montage der Pedale



Es werden für diesen Schritt benötigt: 1 paar Pedale (Artikel 3) und entweder ein 6 mm Innensechskantschlüssel oder ein 14 mm Schraubenschlüssel (Artikel 7).

- Schrauben Sie das rechte Pedal (Artikel 3) auf die rechte Kurbel. Ziehen Sie mit einem 6 mm Innensechskantschlüssel oder 14 mm Schraubenschlüssel fest (im Uhrzeigersinn).
- Für das linke Pedal den Vorgang wiederholen (gegen den Uhrzeigersinn). ACHTUNG Linksgewinde! Pedale rechts/links nicht vertauschen - Rechts- und Linksgewinde.

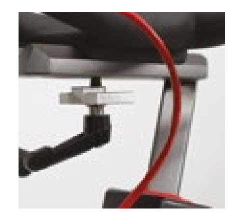
Montage des Sattels



Es werden für diesen Schritt benötigt: Wattbike Standardsattel (Artikel 4), Sattel Verstellschiebeplatte (Artikel 10), 1 x Einstellhebel und Federring (Artikel 9) und Sattel Gleitblock (Artikel 8).

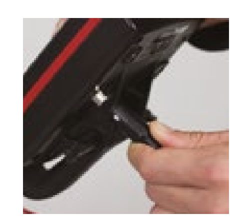
- Ziehen Sie für eine ausreichende Arbeitshöhe die Sattelstütze bis zur Markierung 12 heraus.
- Positionieren Sie die Sattel Verstellschiebeplatte (Artikel 10) auf der Oberseite der Sattelstütze, mit der Rändelung Richtung Gerätemitte.
- Stecken Sie den verbleibenden Federring auf den Einstellmechanismus (Artikel 9).
- Schrauben Sie den Einstellhebel durch den Sattel Gleitblock (Artikel 8), Abrundung zeigt in Richtung der Gerätemitte und schrauben Sie den Einstellhebel in die Sattel Verstellschiebeplatte. Anziehen, aber noch nicht zu fest.
- Befestigen Sie jetzt den Sattel (Artikel 7) im Schieber. Positionieren Sie den Sattel gerade und waagerecht. Danach ziehen Sie den Sattel mit dem 14 mm Schraubenschlüssel fest - nicht überdrehen!

Montage Lenker



Es werden für diesen Schritt benötigt: Rennlenker (Artikel 5), 1 x Einstellhebel und Federring (Artikel 9) und Lenker Befestigungsplatte (Artikel 10)

- Ziehen Sie für eine ausreichende Arbeitshöhe den Lenkervorbau bis zur Markierung 13 heraus.
- Hinweis! Achten Sie bei der Einstellung darauf, dass das Gerätekabel nicht beschädigt wird.
- Eine zweite Person hält den Lenker (Artikel 5) von oben in der vordersten Einstellposition auf den Lenkervorbau.
- Stellhebel mit Federring (Artikel 9) durch das Loch der Befestigungsplatte stecken (die Abrundung dem Fahrrad abgewandt).
- An der Unterseite des Lenkervorbaus anziehen, aber noch nicht zu fest.



Montage des WPM

Es werden für diesen Schritt benötigt: WPM und Rändelschrauben (Artikel 12), Befestigung des WPM am Lenker mit 2 x 25mm Rändelschrauben.

- Sichern Sie den WPM am Lenker mit 2 x 25 mm Rändelschrauben.
- Anziehen, aber noch nicht zu fest.
- Stecken Sie das Sensorkabel an der Rückseite in den WPM. Achten Sie darauf, dass die Stifte und Führungen ineinander passen - nicht verkanten.
- Zur Befestigung das Kabels nicht verdrehen, sondern nur die Rändelschraube drehen (siehe Abbildung).
- HINWEIS - Der WPM sollte immer ausgeschalten sein, bevor Sie das Kabel anschließen.

Nivellierung

Stellen Sie sicher, dass der Boden und die Räumlichkeiten die Anforderungen, Beschrieben im Kapitel “Installation, Transport und Lagerung”, erfüllt.
Zur Ausrichtung des Gerätes auf dem Boden, drehen Sie die Gummifüße gegen den Uhrzeigersinn um das Gerät abzusenken und im Uhrzeigersinn um das Gerät zu erhöhen.

Sattel & Lenker horizontal und vertikal-Einstellung

Der richtige Einstellung ist entscheidend für das Erzielen einer maximalen Leistung, um Verletzungen vorzubeugen und für eine bequeme Fahrt auf dem Wattbike. Der richtige Ablauf für die Einstellung ist, zuerst die Sattelhöhe, dann die horizontale Sattelposition, die Lenkerhöhe und abschließend die horizontale Lenkerposition. Bevor Sie beginnen ist sicherzustellen, dass sich der Sattel exakt in horizontaler Position befindet (ggf. eine Wasserwaage verwenden).



ACHTUNG!

Der folgende Abschnitt basiert auf unserer wissenschaftlich ermittelten Geräteeinstellung. Damit werden sie in die Lage versetzt, eine optimale Sitzposition zu erreichen. Wenn sie bereits eine Geräteeinstellung durchgeführt haben, können Sie die Daten für das Wattbike wie folgt anwenden: wattbike.com/uk/guide/bike_fit/wattbike_specific_bike_setup_measurements

Für die Wattbike Geräteeinstellung benötigen sie:

- Ein Senkblei (oder ein kleines Gewicht mit einer Schnur); wenn Sie keines von beiden haben einen Spiegel
- Eine lange Wasserwaage

Einstellen der Sattelhöhe

Der einfachste Weg um eine optimale Sattelhöhe zu erhalten ist:





- Stellen Sie sich neben das Fahrrad mit der Ferse an das hintere Stützbein. Heben Sie den Sattel nach oben, so dass sich der obere Teil des Sattels auf gleicher Höhe des Vorsprung des Hüftknochens befindet.
- Setzen Sie sich jetzt auf den Wattbike und richten Sie die Kurbelarme mit der Sattelstütze in vertikaler Position aus.
- In der Pedale (Clip oder Käfig) und mit längsten Hub (in Linie mit der Sattelstütze), sollte das Knie etwa 150-155 Grad Beugung aufweisen (siehe Bild rechts).
- Sie sollten leicht in der Lage sein, mit dem Fußgelenk nach unten zu reichen.
- Heben/senken sie die Sattelhöhe, um die korrekte Beinstellung zu erhalten. Steigen sie immer vom Gerät, bevor Sie Einstellungen am Sattel vornehmen.
- Um die Sattelhöhe zu überprüfen, drehen sie die Pedale rückwärts. Sie sollten in der Lage sein, die Drehungen mit nur geringem Schaukeln der Hüften durchzuführen und ohne das die Füße aus den Pedalen geraten.

Einstellen der horizontalen Sattelposition

Der einfachste Weg um die optimale Horizontalposition auf dem Gerät zu erhalten ist:

- Setzen Sie sich mit Radsportschuhen auf das Wattbike (Clip oder Käfig) und positionieren die Kurbelarme parallel zum Boden.
- Halten Sie ein Senkblei an der Innenseite der Kniescheibe (die Vertiefung an der Innenseite des Knies). Wenn nicht vorhanden, nutzen sie einen Spiegel seitlich am Gerät.
- Wenn Sie über die Oberseite des Knies schauen, sollten das Senkblei die Linie der Pedalachse halbieren (Verschraubung des Pedals in der Kurbel).
- Stellen Sie den Sattel jetzt nach vorn/hinten um sicherzustellen, dass das Senkblei (oder die senkrechte Linie) von der Spitze der Kniescheibe die Pedalachse halbiert.

TIPP!

Wenn Sie den Sattel stark nach vorn/hinten verschieben müssen, ist es eventuell erforderlich die Höhe des Sattels zu erhöhen/verringern. Jedes Mal wenn der Sattel vorwärts verstellt wird, verringert sich die effektive Sattelhöhe, bzw. entgegengesetzt. Wenn Sie Ihren Sattel mehr als 1 cm bewegen, überprüfen Sie die Sattelhöhe.

Einstellen der Lenkerhöhe (Sattel Differenz Lenker)

Der einfachste Weg um die optimale Lenkerhöhe auf dem Rad zu erhalten ist:

- Stellen Sie die Lenkerhöhe so ein, dass sie nicht mehr als 4 bis 10 cm unterhalb der Sattelhöhe liegt (je nach Fitness und Flexibilität kann eine höhere Lenkerhöhe bequemer sein). Für allgemeine Übungen sollten sich Sattel und Lenker in gleicher Höhe befinden. Verwenden Sie eine lange Wasserwaage um die Höhe zu überprüfen.
- Wenn die Lenkerhöhe eingestellt ist, überprüfen Sie dies indem Sie Ihre Hände vom Lenker nehmen und sie Lage und Position mit dem Körper halten können.

HINWEIS:

Ist der Sattel und Lenker bei maximaler Höhe eingestellt, gibt es eine Höhendifferenz von 7 cm. Aus Sicherheitsgründen darf nicht über der Mindestmarkierung eingestellt werden! Es stehen extra lange Lenker- und Sattelrohre zur Verfügung, die eine Einstellungen von 10 cm ermöglichen.

Einstellen der Lenker Horizontalposition

Der einfachste Weg um die optimale Lenker Horizontalposition zu erhalten ist:

- Während sie auf dem Fahrrad sitzen; legen Sie Ihre Hände oben auf den Lenker und positionieren die Kurbelarme parallel zum Boden. Halten sie ein Senkblei vom Ellbogen - dies sollte durch die Innenseite des Knies (neben der Kniescheibe in der Vertiefung) fallen und die Pedalachse halbieren.
- Stellen Sie den Lenker nach vorn/hinten um die richtige Position zu erhalten. Steigen sie immer vom Gerät, bevor Sie Einstellungen am Lenker vornehmen.

- Eine alternative Methode ist, den Rücken auf ca. 45° zum Boden und die Oberarmposition 90° zum Rumpf zu positionieren.
- Der Unterschied zwischen der vorderen und hinteren Positionen des Lenkers vor/zurück Verstellung beträgt 6 cm.
- Wenn Sie diese Einstellung vorgenommen haben, befinden sie sich in der optimalen Position für eine komfortable sowie auch effektive Fahrtechnik. Jede geringfügige Veränderung in der Einstellung hat Einfluss auf die Ausrichtung der Gelenke, Muskeln und schlussendlich auf die Technik.



Betrieb



Warnung - Gefahr von Verletzungen und Schäden am Wattbike

Beachten und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise. Jede Abweichung erhöht das Risiko von Verletzungen und Schäden am Gerät.

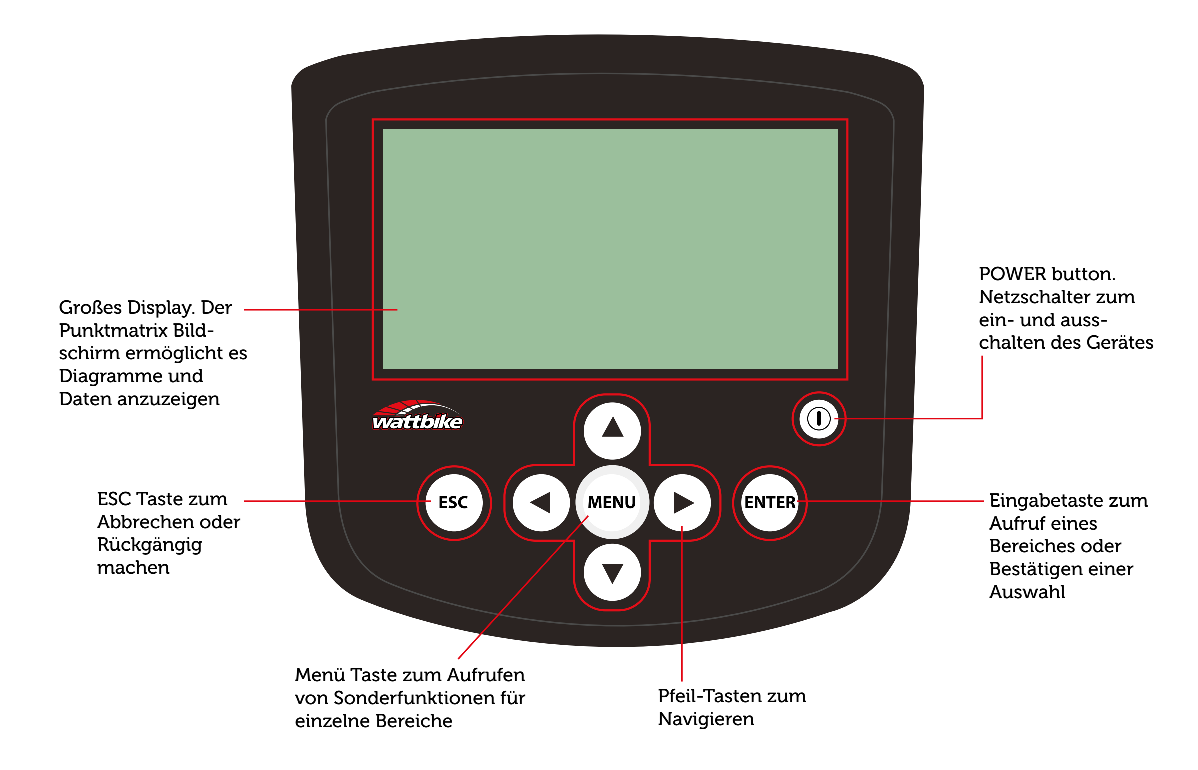
Für Ihre Sicherheit

- Verwenden Sie das Wattbike nicht in Gegenwart von kleinen Kindern oder Haustieren.
- Montieren Sie das Wattbike komplett, bevor Sie es verwenden. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch. Es darf nicht weiter betrieben werden, wenn es nicht voll funktionsfähig ist.
- Montieren und betreiben Sie das Wattbike auf einer festen, ebenen Oberfläche. Stelen Sie sicher, dass alle Gummistellfüße richtig angebracht und eingestellt sind, damit das Wattbike gerade steht.
- Halten Sie alle elektrischen Komponenten, wie zum Beispiel das rote Kabel und den WPM zur Vermeidung eines elektrischen Schlages entfernt von Flüssigkeiten.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf das Gehäuse oder den WPM.
- Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind; solche Elemente können Verletzungen und Schäden am Wattbike verursachen.
- Halten Sie das Wattbike in Übereinstimmung mit diesem Handbuch in einwandfreiem Zustand. Bei Anzeichen von Verschleiß, kontaktieren Sie den Kundendienst.
- Versuchen Sie nicht eigenmächtige Wartungsmaßnahmen durchzuführen, außer den Wartungshinweisen in dieser Anleitung.
- Bevor Sie eine Trainingseinheit beginnen, stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Position auf dem Gerät korrekt ist und seien Sie vorsichtig mit Komponenten, die ein Hindernis darstellen könnten.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und geeignete Schuhe (z.B. keine weite Kleidung). Binden Sie lange Haare zusammen. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher von allen sich bewegenden Teilen entfernt, im Besonderen von Lüfterrad und Lufteinlässen.
- Wählen Sie eine geeignete Übungsstufe passend für Ihre Kondition und Ihren Gesundheitszustand.
- Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder ungewöhnliche Symptome verspüren, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.

1. Erste Schritte

1.1. Überblick über den Wattbike Monitor

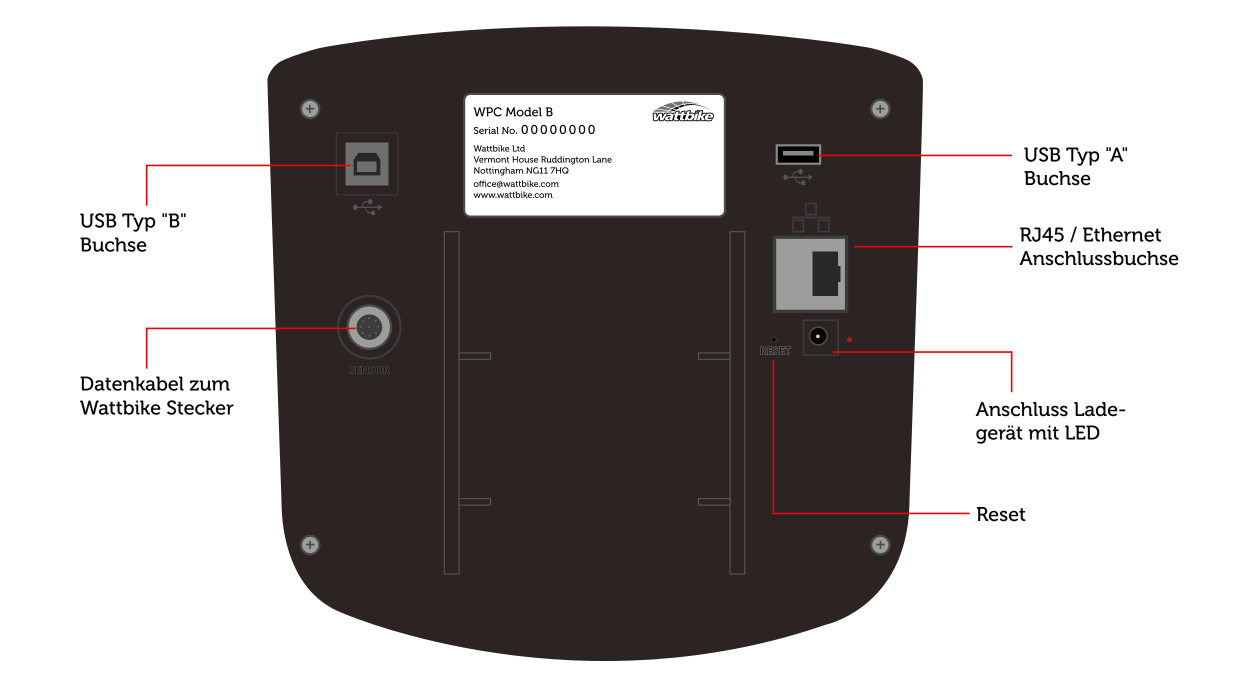
Abb 1.1



1.2. Tastatur

ESC - Ein Schritt zurück / Zurück / Nein
Pfeil-Tasten - nach oben, nach unten, links, rechts, Menü & Tab Navigation-
Enter - Element Auswahl / Start / Erledigt / Gehe zu / Ja / löschen / Einloggen / Schalter
Menü - öffne Dropdown-Menü (falls verfügbar)


Abb 1.2



1.3. Anschlüsse

Folgende Anschlüsse befinden sich auf der Rückseite des Monitors (siehe Bild oben):

- USB Typ B - Verbinden Sie den WPM mit einem PC.
- Sensor - Anschluss WPM zu Wattbike Sensoren.
- USB Typ A - Anschluss Speicherstick am WPM.
- RJ45 / Ethernet - Anschluss wird nicht mehr verwendet, inaktiv.
- Reset - Wiederherstellung der Werkseinstellungen.
- Ladegerät - Anschluss des WPM an den mitgelieferten Netzadapter.

1.4. Hauptmenü

Zum Einschalten des WPM drücken Sie entweder die ⓘ Taste oder beginnen in die Pedale zu treten. Nach dem Systemstart-Logo wird das Hauptmenü eingeblendet (Abb. 1.3).

Abb 1.3



1.5. Kurzanleitung Hauptmenü Optionen

- **Einfach fahren** - Keine voreingestellten Trainingseinheiten, nur Eingabe des Gewichtes, danach Start. Am Ende dieses Trainings werden Ihre Trainingsdaten gespeichert.
- **Verbindung HR-Gürtel** - Erkennen und Verbindung eines Polar, Garmin oder Suunto Brustgurtes.
- **Benutzer** - Einloggen zum Benutzerprofil. Hinzufügen und Löschen von Benutzerprofilen.
- **Einstellungen** - Konfigurieren Sie die Wattbike Monitor Messung, Anzeige, Ton- und Geräteeinstellungen nach Ihren Wünschen.
- **Training / Tests** - Erstellen und Einrichten eines Training für eine Zeit oder Distanz basierend Sitzung. Speicherung von Favoriten. Aufruf der letzten oder vergangenen Trainingseinheiten oder Ausführung von einer von acht vorinstallierten Fitness-Tests.
- **Wiederaufruf** - Anzeigen alter Trainings und Renndaten. Für angemeldete Benutzer werden die statistischen Daten angezeigt.
- **ANT Kanal** - Einrichten des gewünschten ANT-Kommunikationsprofils.
- **Eigenschaften** - Anzeige der Werkseinstellungen, Geräte-ID und Firmware-Version. Informationen über Speicher und Batteriestand.

2. Einfaches Fahren

Vor Beginn eines “Einfache Fahrt” Trainings wird der Benutzer aufgefordert, sein Gewicht MMP und MHR mit den AUF und AB Pfeiltasten einzugeben (Abb. 2.1). Dieser Parameter kann wie folgt ausgeschaltet werden;

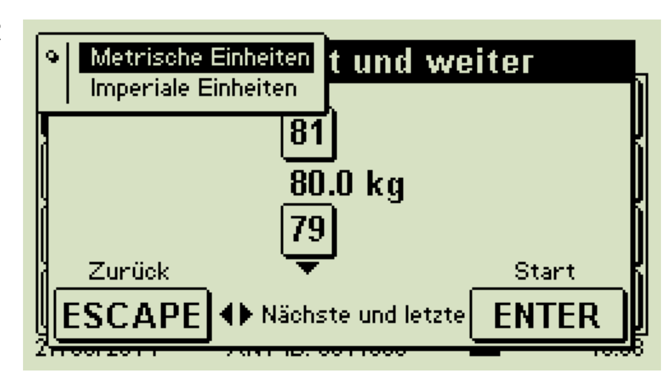
- Hauptmenü> Einstellungen> Messeinstellungen> Verwende Benutzerdaten > Nein.

Abb 2.1



Drücken Sie den Pfeil rechts/links zum Einstellen des Benutzergewichtes in 100 g oder Einzelschritten (Abb. 2.2).

Abb 2.2



Sobald der Benutzer die Details eingegeben hat (Abb. 2.4) wird nach Drücken der ENTER-Taste das Training (Abb. 2.5) initialisiert. Die Sitzung beginnt, sobald der Benutzer beginnt in die Pedale zu treten.

Abb 2.3



2.1. Standard Ansichten

Verwenden Sie folgende Tasten zum Ändern der Standardansicht;

- Linke und rechte Pfeiltasten, um alternative Messparameter anzuzeigen (ab Abb. 2.12)
- Nach oben und nach unten Pfeiltasten, um durch die Bildschirmansichten zu blättern.

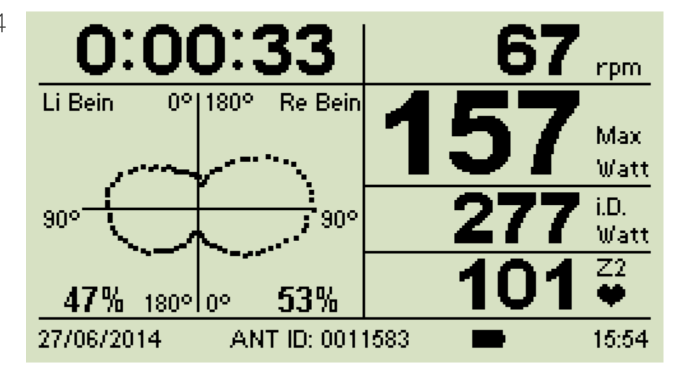


Beachten Sie, dass “Max” über “Watt” für die Kraft Zone Bezeichnung “Supra-Maximal” steht (der höchst mögliche physiologische Parameter). Ebenso “Z2” über dem “Herz-Symbol” welches Herzfrequenzzone “Zone 2 - Basic “ darstellt. Die gleiche Regel gilt für alle Bildschirmansichten mit aktuellem Wert für Leistung und Herzfrequenz.

Siehe auch unseren Online-Training Führer für die Definition von Trainingszonen. Zonen Markierungen sind auf dem Trainingsbildschirm nur sichtbar, wenn der Benutzer angemeldet ist oder auf Standard-Benutzereinstellungen geschaltet ist (siehe Kapitel 8.5 für weitere Details).

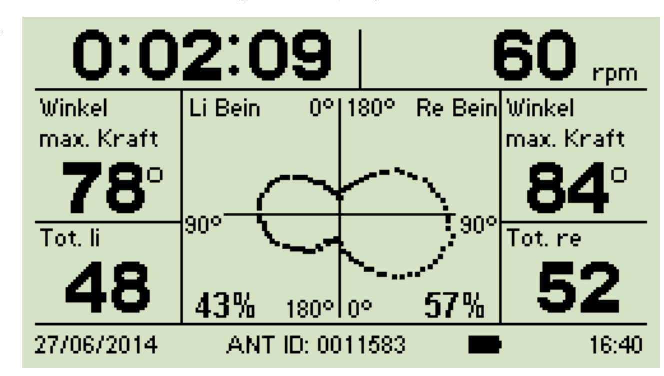
2.1.1. Polar Diagramm, Stromversorgung und Durchschnittsleistung

Abb 2.4



2.1.2. Polar Diagramm, Spitzenkraft Winkel links / rechts in %

Abb 2.5



2.1.3. Aktuelle Leistung, Durchschnittsleistung, Spitzenleistung und Leistung pro Kilo

Abb 2.6

0:02:56
85 rpm
198 Z6 Watt
394 max Watt
113 Z2
241 i.D. Watt
1.73 Watt kg
27/06/2014 ANT ID: 0011583 16:24

2.1.4. Kcal pro Stunde, Gesamt Kcal & kcal pro Runde

Abb 2.7

0:04:06
74 rpm
906 kcal/Stunde
25 total kcal
105 Z2
204 cal rev
93 i.D.
27/06/2014 ANT ID: 0011583 16:17

2.1.5. Geschwindigkeit, Distanz, Durchschnittsgeschwindigkeit und durchschnittliche Drehzahl

Abb 2.8

0:00:18 | 67 rpm
29.9 km/h
154 m | 111 Z2
31.6 i.D. km/h | 68 i.D. rpm
27/06/2014 ANT ID: 0011583 16:17

2.1.6 Tempo pro Kilometer, Entfernung und Durchschnittstempo pro Kilometer

Abb 2.9

0:00:48 | 63 rpm
01:58 /1km
402 m | 118 Z2
1:58.9 i.D. /1km | 112 i.D.
27/06/2014 ANT ID: 0011583 16:17

2.2. Alternative Bildschirmansichten

Während des Trainings können mehrere Bildschirmansichten mit verschiedenen Parametern in speziellen Anzeigen ausgewählt werden. Mit den Pfeiltasten AUF und AB kannn zwischen den Ansichten geblättert werden.

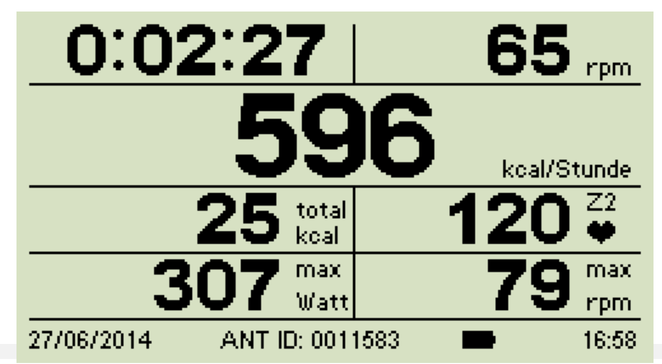
2.2.1. Leistung

Abb 2.10

0:01:42 | 62 rpm
115 Max Watt
111 i.D. Watt | 113 Z2
307 max Watt | 79 max rpm
27/06/2014 ANT ID: 0011583 16:17

2.2.2. Energie

Abb 2.11



2.2.3. Tempo

Abb 2.12

0:02:59 66 rpm
01:53 /1km
1486 m 113 Z2
307 max Watt 79 max rpm
27/06/2014 ANT ID: 0011583 14:03

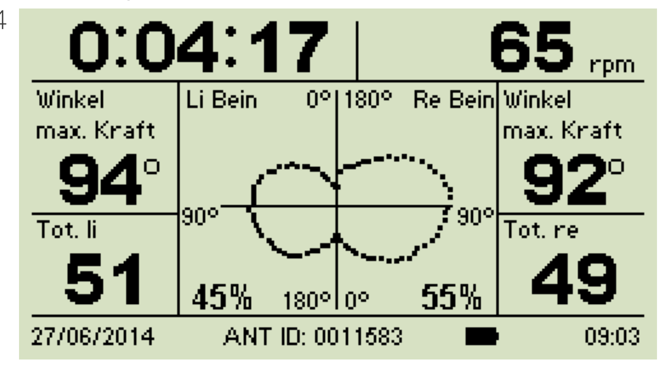
2.2.4. Geschwindigkeit

Abb 2.13

0:03:33 63 rpm
28.1 kcal/Stunde
1761 m 121 Z3
307 max Watt 79 max rpm
27/06/2014 ANT ID: 0011583 16:52

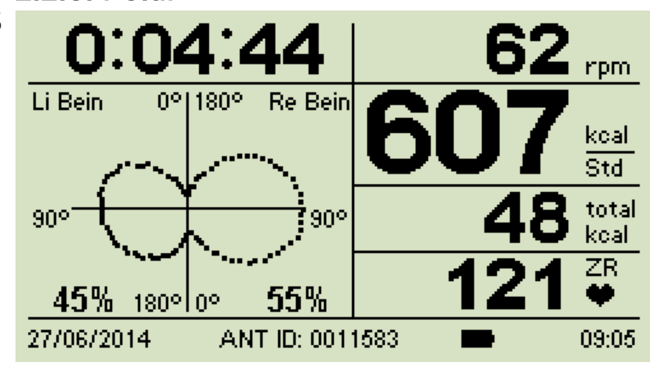
2.2.5. Symmetrie

Abb 2.14



2.2.6. Polar

Abb 2.15



2.3. Bildschirm Unteransichten

Während des Trainings gibt es mehrere Unteransichten, so dass während der Fahrt verschiedene Parameter auf mehreren Displays angezeigt werden können. Verwenden Sie die Pfeiltasten links und rechts, um zwischen ihnen zu blättern.

2.3.1. Geschwindigkeit, Distanz und Tempo Unteransicht

*(Abb. 2.18) wird nur angezeigt, wenn ein Tempo von mehr als 00:00 angezeigt wird.

Abb 2.16

0:05:57 | 81 rpm
41.8 km/h
4132 m | 123 Z3
4132 m (+298 m) 01:26
3834 m 02:00
27/06/2014 ANT ID: 0011583 09:09

2.3.2. Geschwindigkeit, Distanz, Spitzenleistung & Leistung pro Kilo Unteransicht

*(Abb. 2.19) ist nur sichtbar, wenn der Parameter “Verwendung Leistung pro Kilo” im Kapitel “Einstellungen” aktiviert ist.

Abb 2.17

0:00:26 | 69 rpm
35.1 km/h
217 m | 106 Z2
224 i.D. Watt | 1.96 Watt/kg
27/06/2014 ANT ID: 0011583 09:12

2.3.3. Geschwindigkeit, Distanz, Spitzenleistung & Spitzen Drehzahl

Abb 2.18

0:06:34 | 62 rpm
28.4 km/h
3237 m | 125 Z3
307 max Watt | 79 max rpm
27/06/2014 ANT ID: 0011583 10:04

2.3.4. Geschwindigkeit, Distanz, Durchschnittsgeschwindigkeit und Durchschnittliche Drehzahl

Abb 2.19

0:01:04 | 68 rpm
33.0 km/h
519 m | 121 ZR
29.0 i.D. km/h | 59 i.D. rpm
27/06/2014 ANT ID: 0011583 10:07

2.3.5. Geschwindigkeit, Distanz und Durchschnittstempo pro Kilometer

Abb 2.20

0:01:32 | 71 rpm
33.3 km/h
743 m | 124 ZR
2:02.9 i.D. /1km | 112 i.D.
27/06/2014 ANT ID: 0011583 10:10

2.3.6. Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien pro Umdrehung

Abb 2.21

0:01:57 | 70 rpm
31.7 km/h
964 m | 113 ZR
160 cal rev | 115 i.D.
27/06/2014 ANT ID: 0011583 10:21

2.4. Echtzeit Übersichtsbildschirme

Drücken Sie die ENTER-Taste während einer Sitzung, um eine Zusammenfassung in Echtzeit-Analyse je Pedalumdrehung (Drehung bei Drehung) angezeigt zu bekommen.

Die Standardansicht der Zusammenfassung wird auf zwei Seiten mit 12 Parametern angezeigt (Abb. 2.24 & 2.25). Verwenden Sie die linken und rechten Pfeiltasten, um zwischen beiden Ansichten zu wechseln.

Abb 2.22

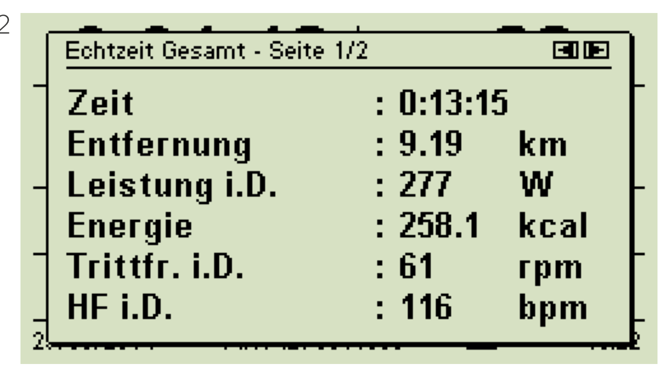
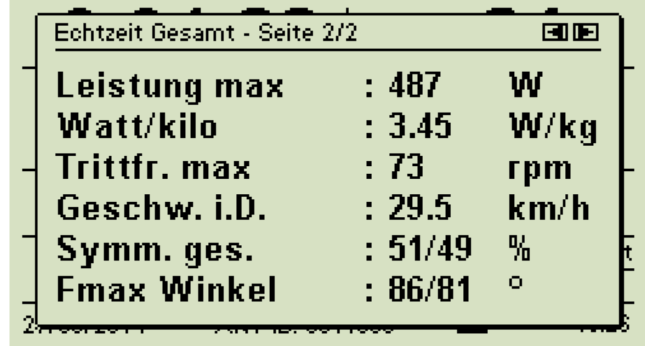
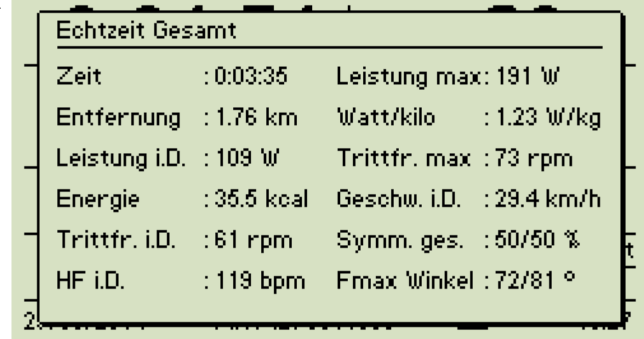


Abb 2.23



Verwenden Sie die AUF / AB Pfeiltasten, um die Zusammenfassung auf einem Bildschirm zu sehen (Abb. 2.26)

Abb 2.24



2.5. Optionen in einfache Fahrt

Während der einfachen Fahrt können durch Drücken der Menü-Taste (Abb. 2.27) die Voreinstellungen, wie das Ändern der Einheiten, der Tempo Wert (Abb. 2.28) oder Trainingspause (Abb. 2.29) eingestellt werden.

Abb 2.25

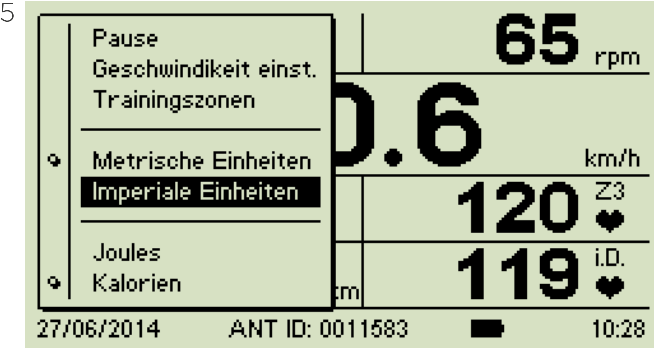
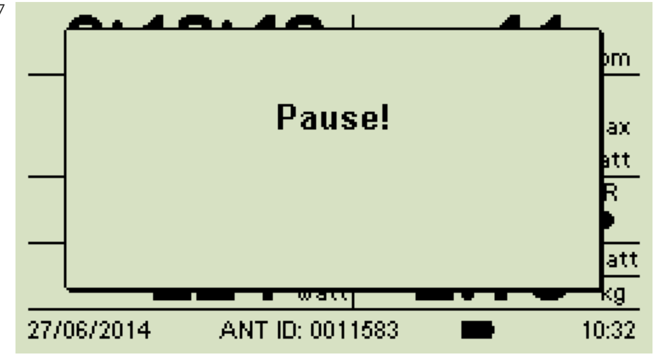


Abb 2.26



Abb 2.27



Die folgende Abbildung 2.30 zeigt die Trainingszonen für Herzfrequenz (bpm) und Leistung (W). Die Trainingszonen basieren auf Maximaler Leistung pro Minute (MMP) und der Maximalen Herzfrequenz (MHF).

Eine genauere Erklärung folgt in Abschnitt 3.5. - Tests.

Die Trainingszonen Option ist im Menü nur sichtbar, wenn der Benutzer angemeldet ist oder auf



Abb 2.29

Trainingszonen		
	HF(bpm)	Leist.(W)
Erholung	< 120	< 88
Zone 1 Einfach	121-130	89-113
Zone 2 Einfach	131-150	114-138
Zone 3 Intensiv	151-164	139-163
Zone 4 Intensiv	165-178	164-188
Zone 5 Maximal	179-188	189-213
Zone 6 Maximal	189-200	214-250
Supra-maximal	/	> 250

Standard-Benutzereinstellungen geschalten ist (für weitere Details siehe Abschnitt 8.5).

2.6 Zusammenfassung 'Einfache Fahrt'

Sobald ein "Einfache Fahrt" Training durch Drücken der "ESC" Taste auf dem WPM abgeschlossen wurde, wird die Registerkarte "Zusammenfassung" standardmäßig aufgerufen (Bild 2.31). Die Zusammenfassung zeigt die 15 beliebtesten Parameter:

- Sitzungsdauer,
- Leistung- Durchschnitt, Spitzenwert und Leistung / Masse
- Energie verbrannt in kcal
- Trittfrequenz und Spitzenwert
- Umdrehungen zählen
- Geschwindigkeit Durchschnitt
- Wegstrecke
- Kraft links und rechts geteilt in% und Kraft max. Winkel links und rechts
- HR Durchschnitt und Spitzenwert

Abb 2.30

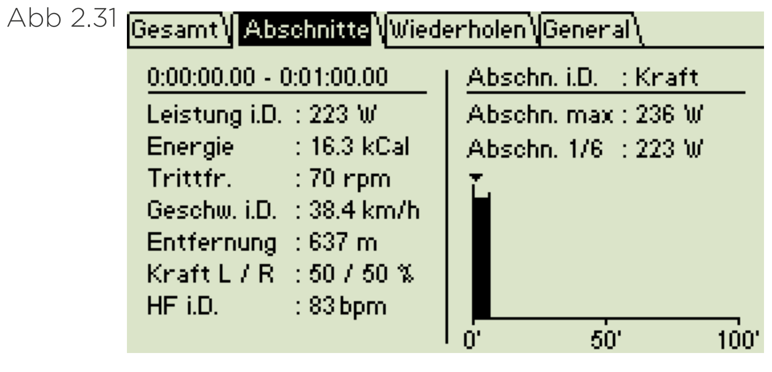
Gesamt | Abschnitte | Wiederholen | General

Dauer : 0:05:04.91	Geschw. i.D. : 38.5 km/h
Leistung i.D. : 224 W	Entfernung : 3.26 km
Leistung max: 282 W	Kraft L / R : 50 / 50 %
Watt/kilo : 2.72 W/kg	Fmax Winkel : 86 / 86 °
Energie : 83.8 kCal	HF i.D. : 83 bpm
Trittfr. : 71 rpm	HF max : 124 bpm
Trittfr. max : 107 rpm	Geschw. i.D. : 01:33/km
Umdr. ges. : 363	

- Tempo Durchschnitt

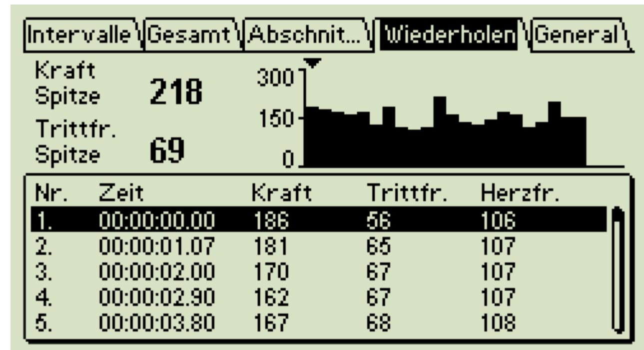
Die Registerkarte "Aufteilung" zeigt 7 Parameter, die für die Aufteilungslänge in Einstellungen

Abb 2.31



gemittelt wurden (das Beispiel zeigt die Aufteilungslänge bei 1 min Intervallen, Abb. 2.32).
Die Registerkarte " Umdrehung" (Abb. 2.33) zeigt 3 Parameter (Leistung, Trittfrequenz und

Abb 2.32

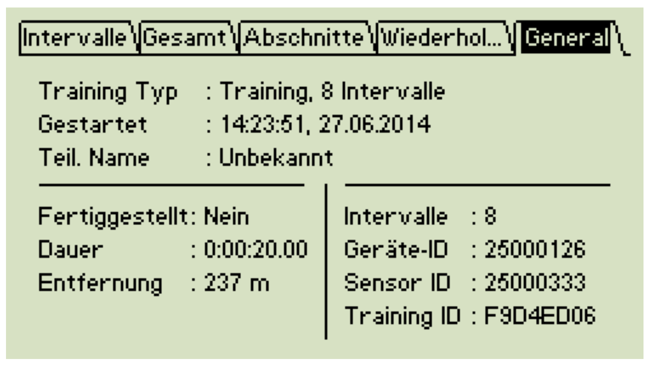


Nr.	Zeit	Kraft	Trittfr.	Herzfr.
1.	00:00:00.00	186	56	106
2.	00:00:01.07	181	65	107
3.	00:00:02.00	170	67	107
4.	00:00:02.90	162	67	107
5.	00:00:03.80	167	68	108

Herzfrequenz) in einer Tabelle zum Zeitpunkt der jeweiligen Umdrehung (No.).

Die Registerkarte “Allgemein” (Abb. 2.34) zeigt generische Daten über das Training. Diese Seite ist für Diagnosezwecke nützlich, wenn Fehler während einer Sitzung auf dem WPM aufgetreten

Abb 2.33



sind.

3. Training / Tests Menü

Um eine vordefiniertes Training von Zeit oder Distanz zu fahren, wählen Sie Training / Tests aus dem Hauptmenü (Abb. 3.1).

Abb 3.1



3.1. Standard zeitgesteuertes Training

Wählen Sie Einzelintervall, Wiederholungsintervall oder Wiederholungsintervall mit Pause (Abb. 3.2).

Abb 3.2



Jeder Intervalltyp hat eine Liste von vordefinierten Trainings (Abb. 3.3, 3.4, 3.5). Wählen Sie eine Option mit den Pfeiltasten nach oben / unten und der Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen.

Abb 3.3

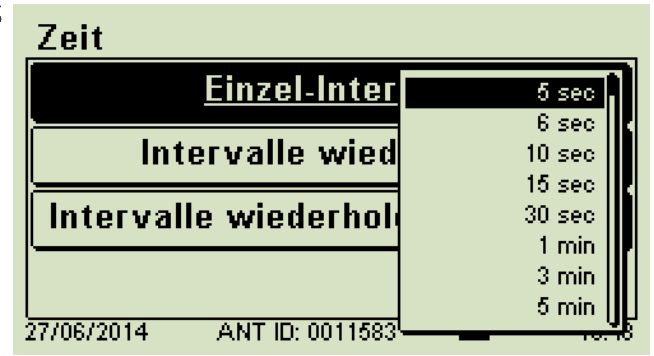


Abb 3.4

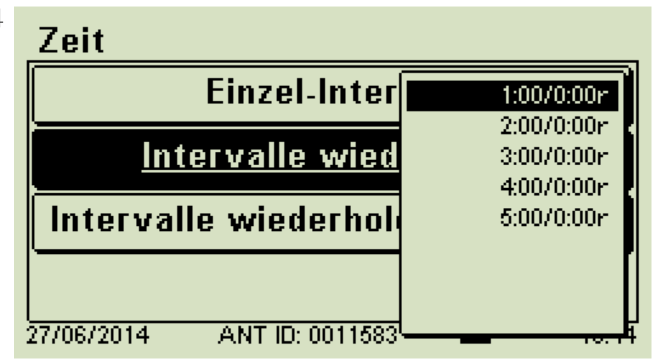
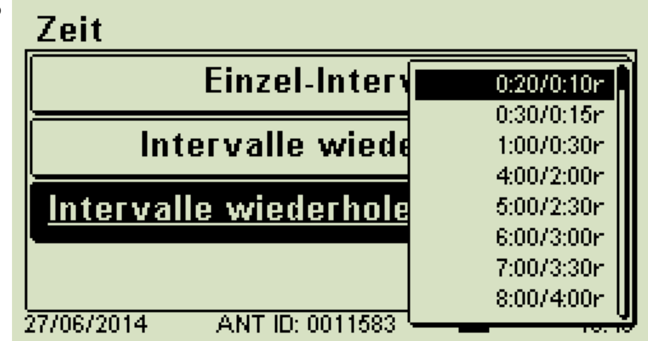


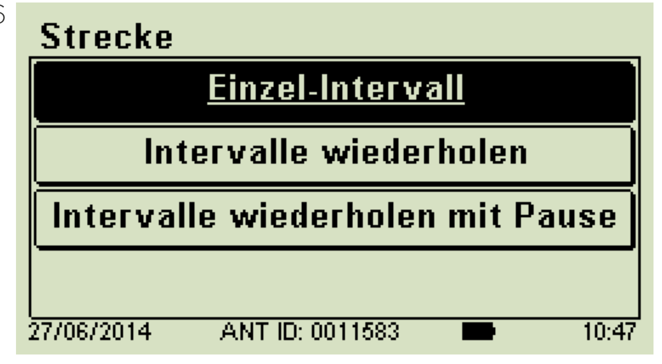
Abb 3.5



3.2. Standard Entfernungstraining

Wählen Sie Einzelintervall, Wiederholungsintervall oder Wiederholungsintervall mit Pause (Abb. 3.6).

Abb 3.6



Jeder Intervalltyp hat eine Liste von vordefinierten Trainings (Abb. 3.7, 3.8, 3.9). Wählen Sie eine Option mit den Pfeiltasten nach oben / unten und Enter, um die Auswahl zu bestätigen. Wenn britische Einheiten ausgewählt werden, dann wird die britische Trainings Liste angezeigt, ansonsten wenn als Standard eingestellt, wird die metrische Trainings Liste angezeigt (Abb. 3.8).

Um zwischen metrischen und britischen Einheiten umzuschalten;

- Einstellungen > Einheiten Tab.

Abb 3.7

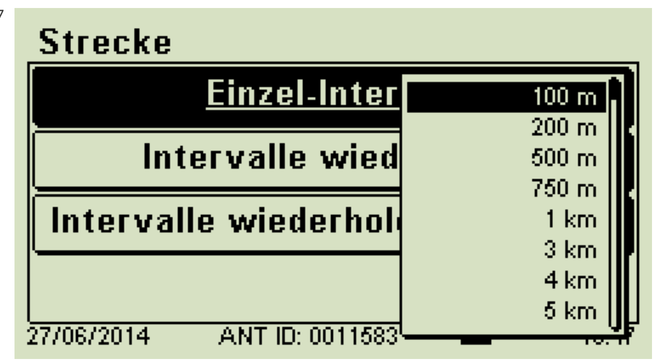


Abb 3.8

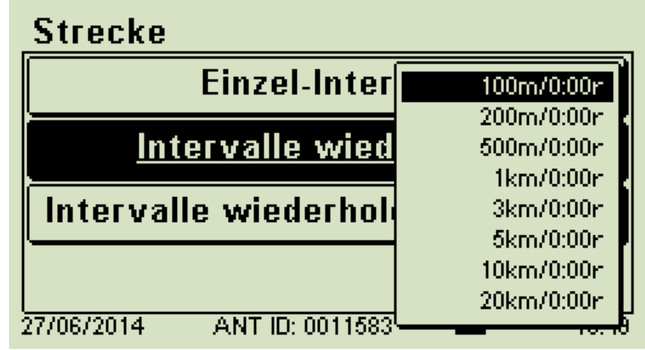
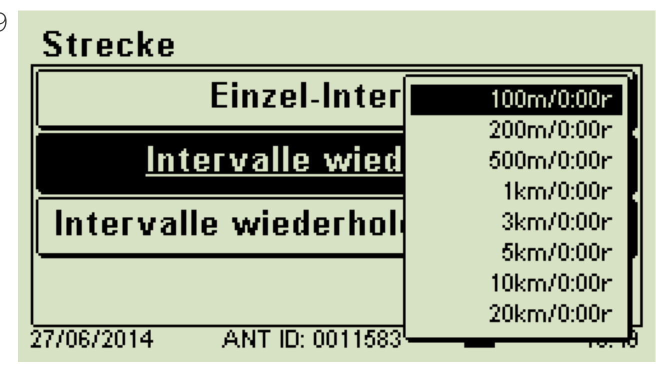


Abb 3.9



3.3. Ein neues Training anlegen

Um ein neues Training zu erstellen;

1. Navigieren Sie durch Trainings / Test um ein neues Training zu erstellen. Durch die Verwendung der Menüs in Abb. 3.10 kann das entsprechende Training ausgewählt werden.
2. Folgen Sie den angezeigten Menüs und Tabs, um das gewünschte Trainings zu erstellen.

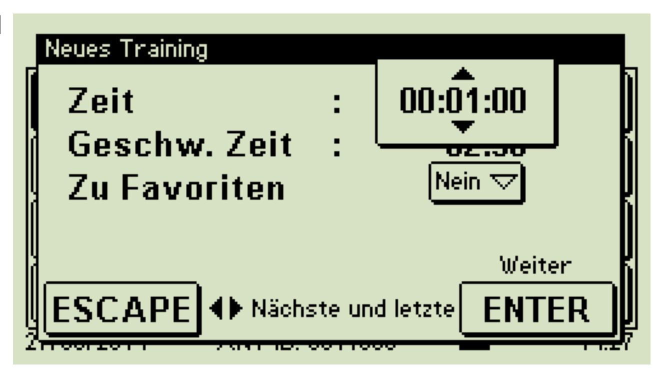
- Erstellen Sie eine individuelle Trainingsansicht (Abb. 3.10).
- Zeit oder Entfernung: ein einzelnes Intervall (Abb. 3.11 & 3.12).
- Intervalle - Zeit: Training mit bis zu 50 sich wiederholenden Intervallen. Tempo-und Pause optional. Intervallwiederholung bis der Benutzer das Training beendet (Abb. 3.13).
- Intervalle - Entfernung: Training mit bis zu 50 sich wiederholenden Intervallen. Tempo- und Pause optional. Intervallwiederholung bis der Benutzer das Training beendet (Abb. 3.14).
- Intervalle - Verschiedene: gemischte Zeiten und Entfernung.

Abb 3.10



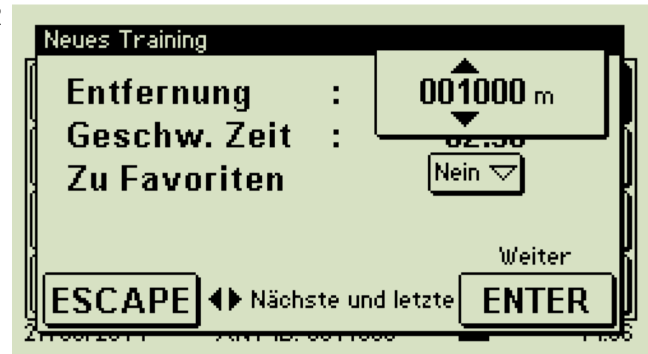
3.3.1. Einzelintervall - Zeit

Abb 3.11



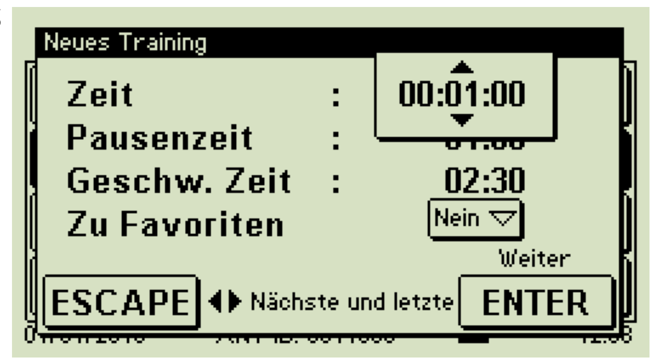
3.3.2. Einzelintervall - Entfernung

Abb 3.12



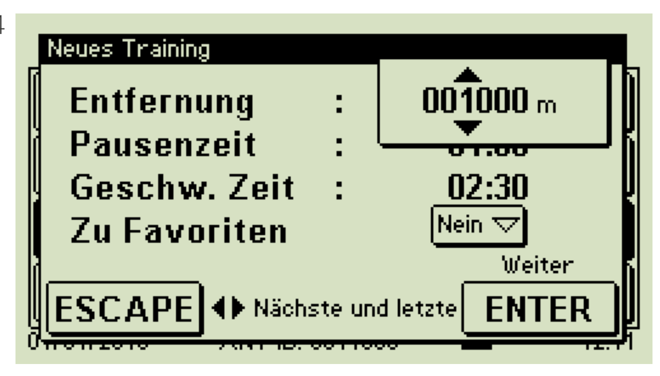
3.3.3. Intervalle - zeitgesteuert

Abb 3.13



3.3.4. Intervalle - Entfernung

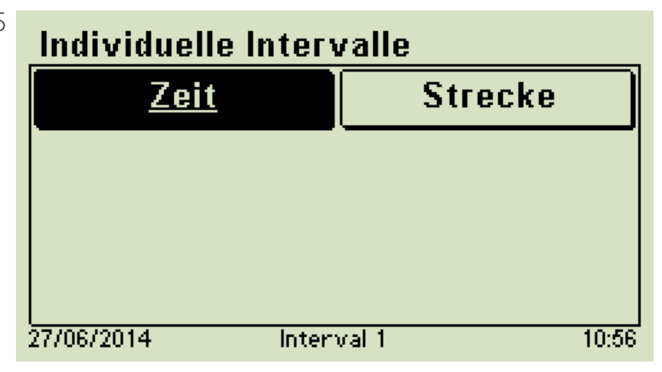
Abb 3.14



3.3.5. Intervalle - Verschiedene

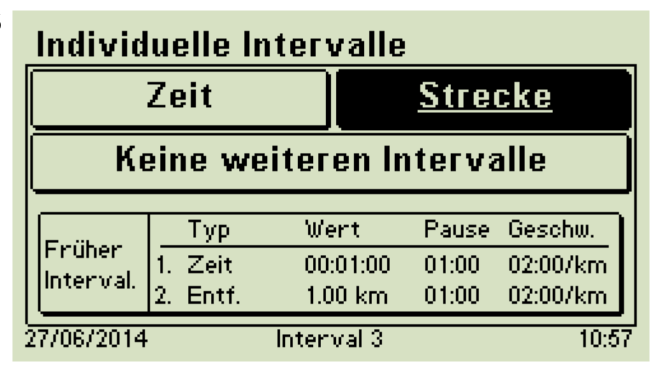
Die Intervalle in diesem Abschnitt werden einer nach dem anderen eingestellt, indem Sie das gewünschte Intervall aus der Liste (Abb. 3.15) auswählen. Die Intervallnummer die folgt, wird an der Unterseite des Bildschirms angezeigt.

Abb 3.15



Jedes Intervall wird in der Liste angezeigt, wenn es bestätigt wurde (Abb. 3.16). Sobald alle Intervalle eingerichtet wurden, wählen Sie "keine weiteren Intervalle" um das Training zu beginnen.

Abb 3.16



3.4. Favoriten

Die Favoritenliste kann bis zu 20 benutzerdefinierte Trainings, bestehend aus zwei separaten Listen für metrische und britische Trainings beinhalten. Diese Liste funktioniert nach dem "first in, first out" Prinzip, der letzte Favorit wird an erster Stelle platziert. Sobald die Liste voll ist, wird beim Hinzufügen eines weiteren Trainings der jeweils älteste Eintrag gelöscht.

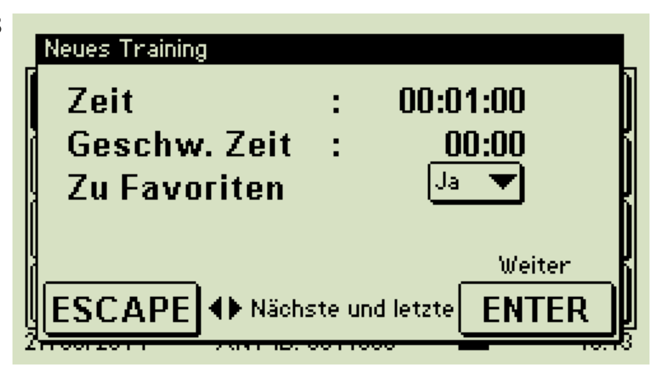
Jede Trainingseinheit kann in die Favoritenliste aufgenommen werden. Wenn eine Trainingsliste geöffnet ist, drücken Sie die Menütaste um das Dropdown-Menü (Abb. 3.17) zu öffnen. Wählen Sie "Zu Favoriten hinzufügen" und drücken Sie die Eingabetaste.

Abb 3.17



Benutzerdefinierte Trainings können auch in der Favoritenliste gespeichert werden. Beachten Sie nach der Einrichtung eines neuen Trainings die "als Favorit speichern" Option (Abb. 3.18) nachdem alle Parameter des Trainings eingegeben wurden.

Abb 3.18



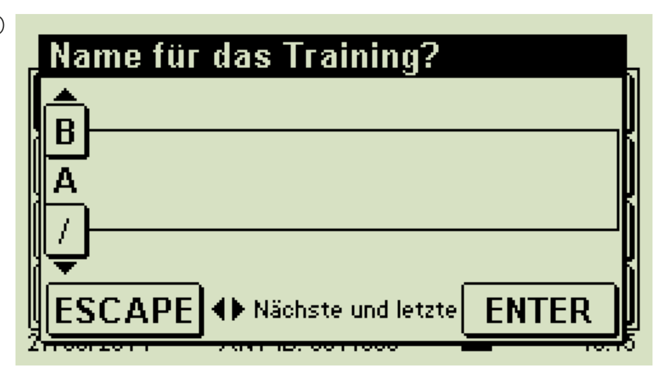
Nach dem Drücken der Eingabetaste werden Sie aufgefordert, einen Namen für das Trainings einzugeben, anschließend wird der Favorit der Liste hinzugefügt (Abb. 3.19).

Abb 3.19



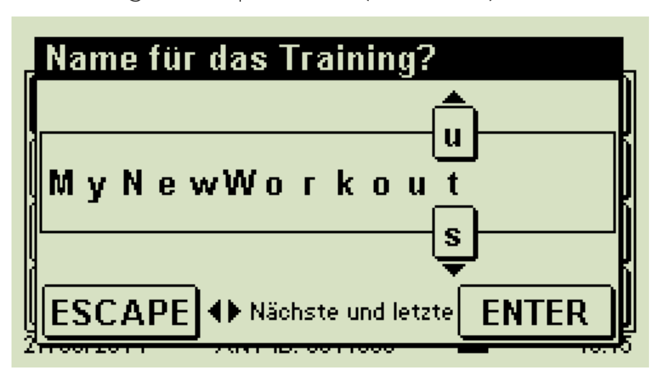
Drücken Sie "Ja" geben Sie einen Namen für das Training ein (Abb. 3.20). Verwenden Sie die Pfeiltasten , um die einzelnen Buchstaben auszuwählen und zum Nächsten zu springen.

Abb 3.20



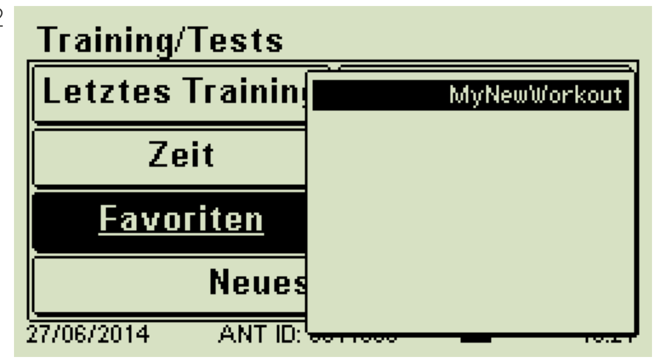
Um den neuen Namen der Trainingseinheit zu bestätigen, drücken Sie die Eingabetaste um die Änderungen zu speichern (Abb. 3.21).

Abb 3.21



Wenn Sie keinen Namen vergeben, wird das neue Training in der benutzerdefinierten Liste mit dem Intervalltyp angehängt (Abb. 3.22).

Abb 3.22



Zum Bearbeiten oder Löschen eines Trainings oder der gesamten Liste drücken Sie die Menü-Taste, um das Dropdownmenü zu öffnen (Abb. 3.23). Bei der Bearbeitung eines Trainings mit mehreren Intervallen werden Sie durch jedes Intervall geführt, um die Werte einzeln zu bearbeiten.

Abb 3.23



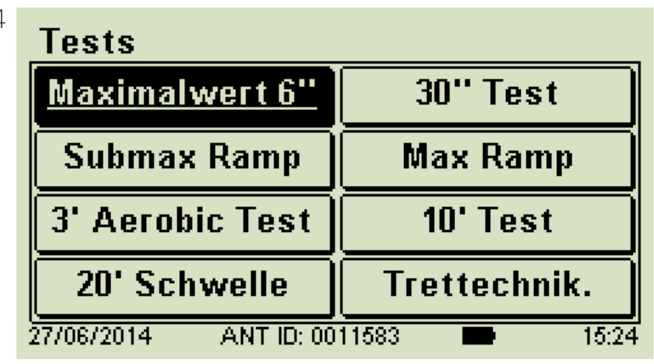
3.5. Tests

Im WPM gibt es mehrere vorinstallierte Tests (Abb. 3.24):

- Leistungsspitze 6” (Sek.),
- 30”-Test,
- Submax Ramp Test
- Max Ramp-Test, 3’ (Min)
- Aerobic-Test, 10’
- Fortschrittstest, 20’ (Min)
- Schwellwert Test,
- Tritttechnik Test.

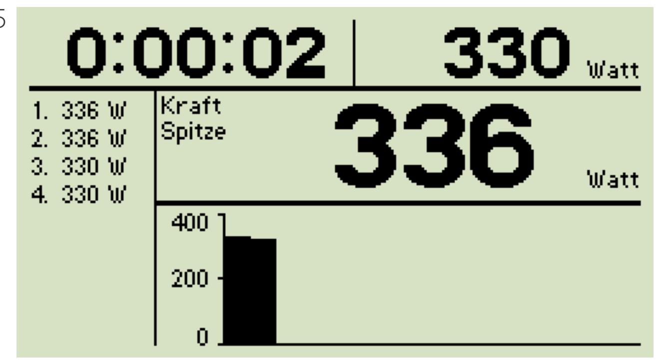
Jeder Test erzeugt Ergebnisse, die nach dem Test auf dem Bildschirm in der Registerkarte Ergebnisse angezeigt werden können. Einige Tests bestimmen Trainingszonen, welche in der separaten Registerkarte im Recall Bildschirm angezeigt werden (Registerkarte Zonen).

Abb 3.24



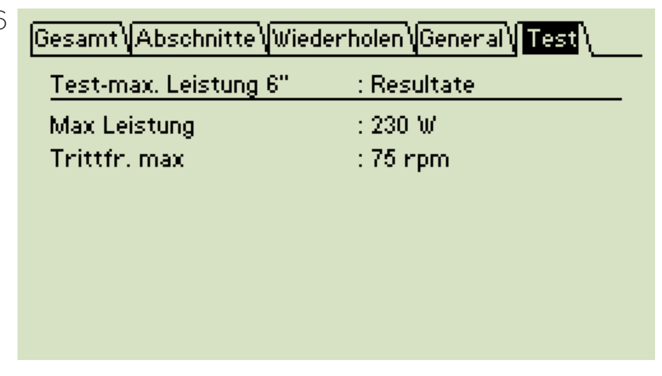
3.5.1. Leistungspitzen Test

Abb 3.25



Ergebnisse nach dem Leistungspitzen-Test siehe unten (Abb. 3.26).

Abb 3.26



3.5.2. 30" Test

Um den Test zu starten, muss der Benutzer die folgenden Daten eintragen:

- Gewicht,
- Geschlecht,
- Ergometer Modell (Abb. 3.27).

Auf der Grundlage der eingegebenen Daten berechnet der WBC die optimalen Luft- und Magnetik Widerstandsstufen (Abb. 3.28).

Abb 3.27



Abb 3.28



Das Diagramm auf dem Trainingsbildschirm besteht aus sechs 5-Sekunden-Blöcken (Abb. 3.29). Die Blöcke dienen als Grundlage für die Berechnung des Ermüdungsfaktors als Endergebnis des Tests (Abb. 3.30).

Abb 3.29

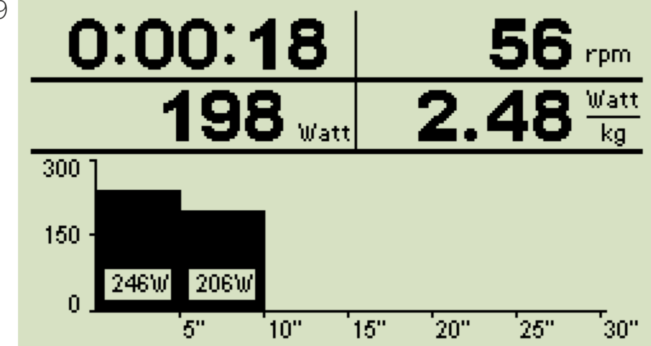
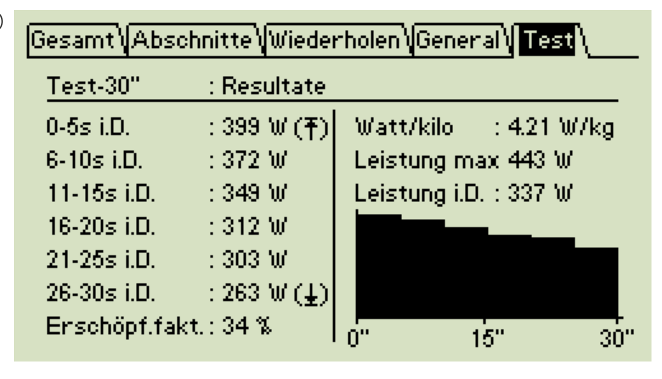


Abb 3.30



3.5.3. Max Ramp und Submax Ramp Test

Um den Test zu starten, muss der Benutzer die folgenden Daten eintragen:

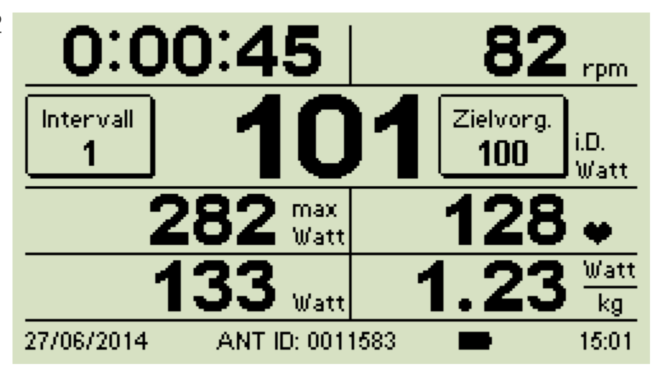
- Gewicht.
- Geschlecht.
- Startleistung.
- Stufenleistung schrittweise (Abb. 3.31).

Ramp Tests bestehen aus 1-Minuten-Takten mit Null-Pausen zwischen jedem Intervall. Für das erste Intervall wird eine Zielleistung definiert, für alle weiteren Intervalle wird die Zielleistung für das vorgegebene Niveau angehoben (Abb. 3.32).

Abb 3.31



Abb 3.32



Die höchste Durchschnittsleistung in einem einzigen Intervall wird als die maximale Leistung Minute angegeben (MMP).

Die in den Tests erreichte maximale Herzfrequenz wird als die maximale Herzfrequenz angegeben (MHR) (Abb. 3.33).

Diese Parameter werden verwendet , um die Trainingszonen des Benutzers zu bestimmen, siehe:

- Wiederaufruf-Bildschirm, Registerkarte Zonen (Abb. 3.34).

Die Werte werden im WPM Speicher abgelegt. Wenn der Benutzer zum Zeitpunkt der Durchführung von Tests eingeloggt ist, können die Werte in den Benutzeroptionen abgerufen werden. Ansonsten werden diese Werte in den Standard Benutzeroptionen (Einstellungen) gespeichert.

Abb 3.33

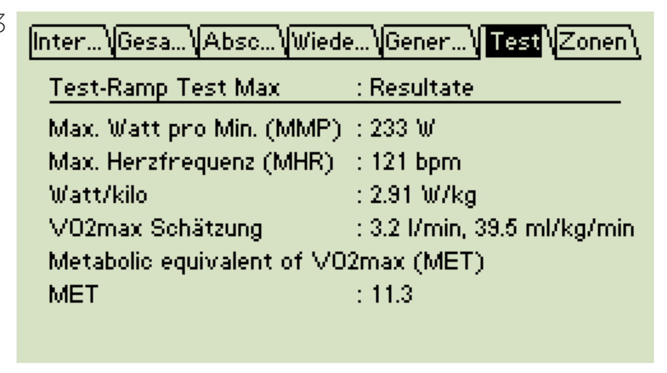


Abb 3.34

Inte... Ges... Abs... Wied... Gen... Per... Test Zonen

Trainingszone	HF(bpm)	Leist.(W)	METs
Erholung	< 73	< 78	< 4.58
Zone 1 Einfach	74-79	79-100	4.59-5.35
Zone 2 Einfach	80-91	101-123	5.36-6.88
Zone 3 Intensiv	92-99	124-145	6.89-7.86
Zone 4 Intensiv	100-108	146-167	7.87-9.06
Zone 5 Maximal	109-114	168-190	9.07-10.04
Zone 6 Maximal	115-121	191-223	10.05-10.92
Supra-maximal	/	> 223	/

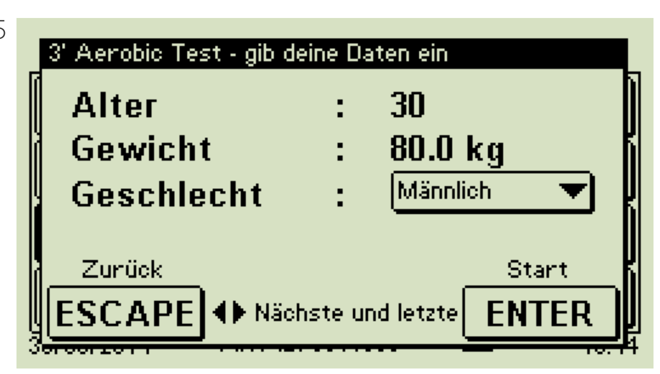
Der Unterschied zwischen Max Ramp und Submax Ramp Test ist, dass der MMP für den Max Ramp-Test die höchste Durchschnittsleistung in einem einzigen 1-Minuten-Intervall ist, im Submax Ramp ist es die höchste Durchschnittsleistung in einem einzigen 1-Minuten-Intervall und 60W. In ähnlicher Weise wird das MHR für den Submax Ramp Test um den Faktor 100/85 angepasst.

3.5.4. 3' Aerobic Test

Um den Test zu starten, muss der Benutzer die folgenden Daten eintragen:

- Alter,
- Gewicht,
- Geschlecht (Abb. 3.35).

Abb 3.35



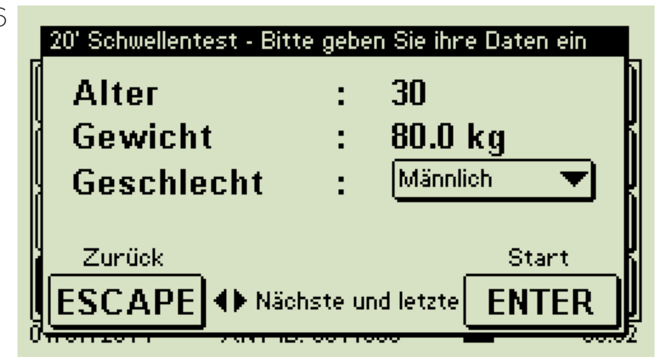
Nach dem Start wird die Standard-Training Displayanzeige verwendet. Die Ergebnisse des 3 Minuten Aerobic Tests sind die gleichen wie für Ramp Tests: für MMP und MHR werden die gleichen Bildschirmansichten verwendet. MMP wird als die Durchschnittsleistung im Test ermittelt, während MHR als die maximale HR im Test ermittelt wird.

3.5.5. 20' Schwellenwert Test

Um den Test zu starten, muss der Benutzer die folgenden Daten eintragen:

- Alter,
- Gewicht,
- Geschlecht (Abb. 3.36).

Abb 3.36



Der 20 'Test ermittelt die funktionellen Schwellenleistung (FTP), die Schwelle für die Herzfrequenz (THR) und die jeweiligen Zonen auf dieser Basis Abb. 3.37 und Abb. 3.38.

Beachten Sie, dass diese Zonen keine Beziehung zu den berechneten Zonen bezüglich MMP und MHR von Ramp Tests und die 3' Aerobic Test haben.

Abb 3.37

Gesamt | Abschnit... | Wiederh... | General | **Test** | Zonen

Test-20' Schwelle	: Resultate
Leistung i.D.	: 224 W
HF i.D.	: 84 bpm
Schwellen HF	: 84 bpm
Schwellen Leistung (60')	: 212 W
Max. Watt pro Min. (MMP)	: 298 W
VO2max Schätzung	: 3.8 l/min, 48.1 ml/kg/min
MET	: 13.7

Abb 3.38

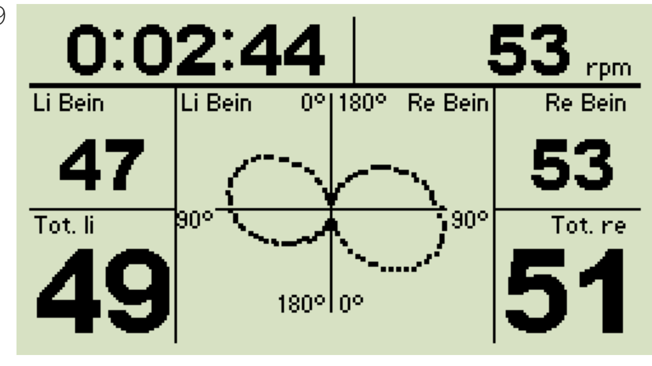
Gesamt | Abschnit... | Wiederh... | General | Test | **Zonen**

Trainingszone	HF(bpm)	Leist.(W)
Erholung 1	< 58	< 117
Ausdauer 2	59 - 71	118-162
Geschwindigkeit 3	72 - 80	163-192
Sweet Spot	/	193-198
Schwelle 4	81 - 89	199-224
VO2max 5	90 - 103	225-255
Anstieg Max. Leistung 6	/	256-319

3.5.6. Tritttechnik Test

Die Tritttechnik Testdauer ist auf 3 Minuten eingestellt.

Abb 3.39



Das Ergebnis des Tritttechnik-Tests ist die Gesamtsymmetrie für das linke und das rechte Bein (Abb. 3.40).

Abb 3.40

Gesamt | Abschnitte | Wiederholen | General | **Test**

Test-Trettechnik	: Resultate
Kraft L / R	: 50 / 50 %
Fmax Winkel	: 86 / 86 °
Trittfr.	: 72 rpm
Leistung i.D.	: 225 W

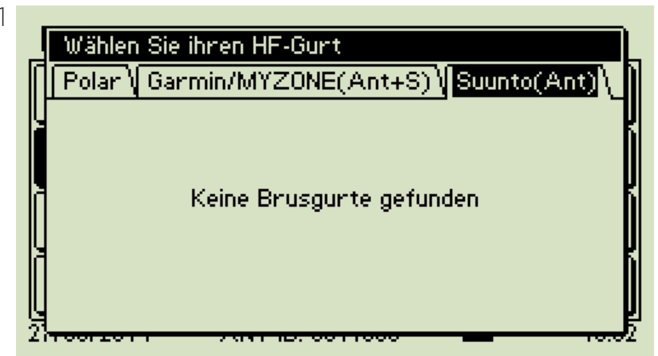
4. Verbindung HR-Gurt

Der WPM ist mit einer Anzahl von verfügbaren Brustgurt Sendern kompatibel und kann mit dem Gerät vor dem Training gekoppelt werden, siehe Abschnitt Verbindung HR Gurt.

Um einen Brustgurt mit dem WPM zu verbinden:

- Der Benutzer muss die Kontaktstellen nach Anweisung des Herstellers benetzen.
- Legen Sie den Brustgurt nach Anweisung an.
- Wechseln Sie zu HR Gurt koppeln,
- Wählen Sie den gewünschte Gurttyp mit Hilfe der Pfeiltasten, navigieren Sie durch die Registerkarten (Abb. 4.1)

Abb 4.1



Der Wattbike Monitor erkennt automatisch den Brustgurt, wenn dieser ein Signal aussendet und zeigt die aktuelle Herzfrequenz und Brustgurt ID an (Abb. 4.2).

Abb 4.2



Wählen Sie Ihre Brustgurt aus und drücken Sie Enter. Bestätigen Sie die Kopplung von Brustgurt und Monitor (Abb. 4.3) und drücken Sie die Eingabetaste zum koppeln.

Abb 4.3



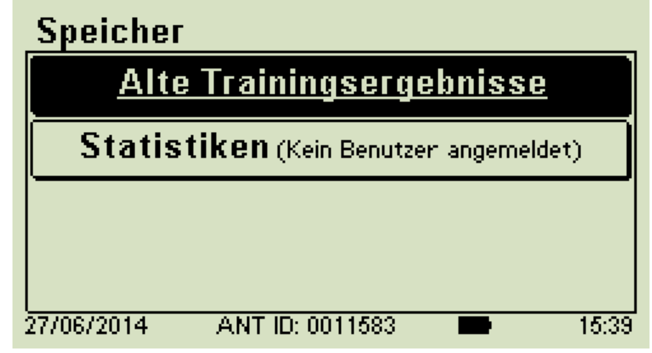
Der Sendebereich der Brustgurte hängt von der verwendeten Technologie ab und variiert von Modell zu Modell.

Polar verwendet eine Technologie, deren Reichweite bis zu 1,2 Meter beträgt. Einige Brustgurt Modelle haben kleinere Bereich unter 1 Meter. Daher muss sich der Benutzer für eine korrekte Verbindung möglichst nah am Monitor befinden bzw. auf dem Gerät sitzen.
ANT+ Brustgurt Anbieter (wie Garmin, MyZone, Suunto und andere) verwenden Technologien, deren Funkreichweite bis zu 10 Metern betragen.

5. Wiederaufruf

Alle abgeschlossenen Trainingseinheiten werden im Speicher des WPM abgelegt. Gespeicherten Daten können durch “Wiederaufruf” erneut aufgerufen werden und sind in “Alte Trainingsdaten” zusammengestellt (Abb. 5.1).

Abb 5.1



Gespeicherte alte Trainingsdaten zeigen alle Trainings mit Datum und Zeitstempel, Trainingsart und Anzahl der Intervalle an (Abb. 5.2).

Wenn der Nutzer eingeloggt ist, werden nur Daten von diesem Benutzer angezeigt. Darüber hinaus kann der Benutzer seine akkumulierten Statistiken durchsuchen.

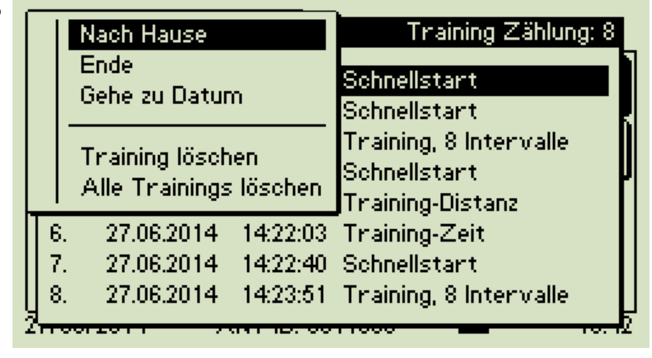
Abb 5.2



Drücken Sie Menü in dieser Anzeige und es wird ein Dropdown-Menü mit mehreren Optionen für die Navigation der Trainings angezeigt (Abb. 5.3).

- Home,
- Ende - Sprung zum ersten oder letzten Training in der Liste.
- Gehe zu Datum - Sprung zu einem bestimmten Datum.
- Training löschen.
- Löschen aller Trainingseinheiten - löschen von ausgewählten oder allen Trainings in der Liste.

Abb 5.3



In “Gehe zu Datum” öffnet sich ein Auswahlfeld zur Eingabe des gewünschten Datums (Abb. 5.4).



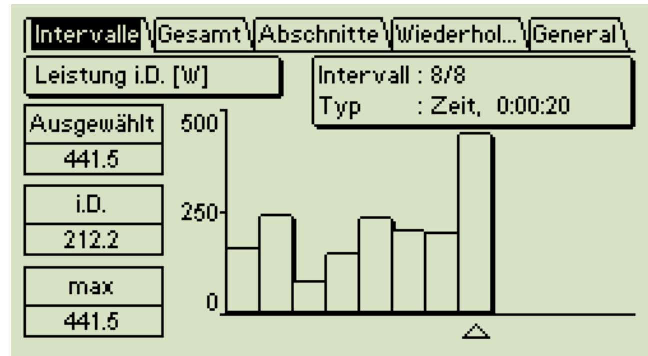
Abb 5.4



Nach Auswahl eines Trainings kann eine detaillierte Analyse des Trainings über unterteilte Registerkarten erfolgen (Abb. 5.5).

HINWEIS: Die Intervalle Registerkarte wird nur für Sitzungen mit mehreren Intervallen angezeigt. Verwenden Sie die AUF und AB Tasten, um von den Registerkarten zu den Diagrammen zu navigieren. Wenn das Diagramm ausgewählt wurde, können über die linke und rechte Taste die Daten für jedes Intervall angezeigt werden. Mit der Enter-Taste können die Parameter geändert werden.

Abb 5.5



Drücken Sie die Menü-Taste, um die Intervall Info (Abb. 5.6) oder die Änderung der Messeinstellungen auf dem Diagramm anzuzeigen oder zu verbergen (Abb. 5.7).

Abb 5.6

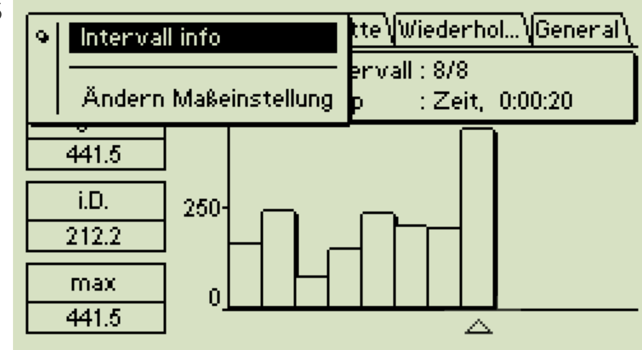
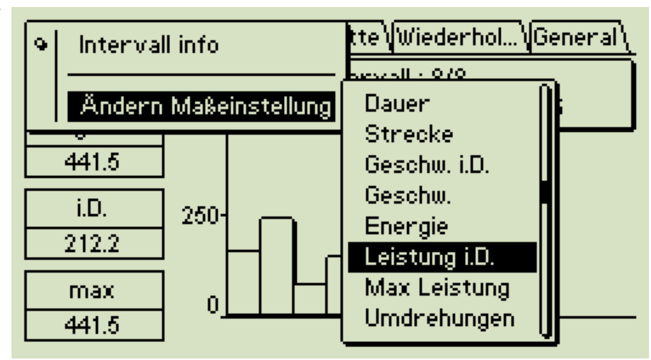


Abb 5.7



Verwenden Sie die AUF und AB Pfeiltasten in der Registerkarte Zusammenfassung, um durch jedes Intervall in der Sitzung zu navigieren (Abb. 5.8).

Abb 5.8



Verwenden Sie die Menü-Taste in der Registerkarte Teilung (Abb. 5.9), um die Optionen aus dem Dropdown-Menü anzuzeigen;

- inklusive gesetzter Dauer der Teilung,
- zur ersten Teilung
- zur letzten Teilung (Abb. 5.10).

Abb 5.9

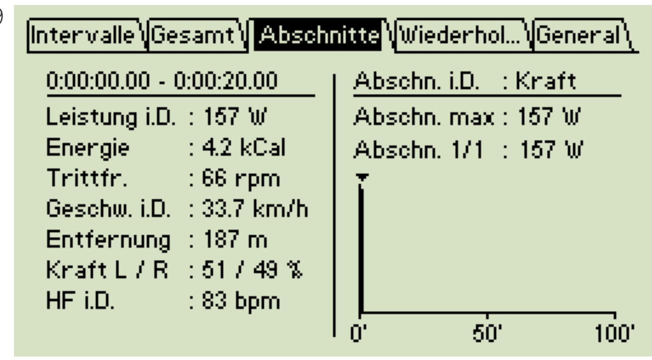
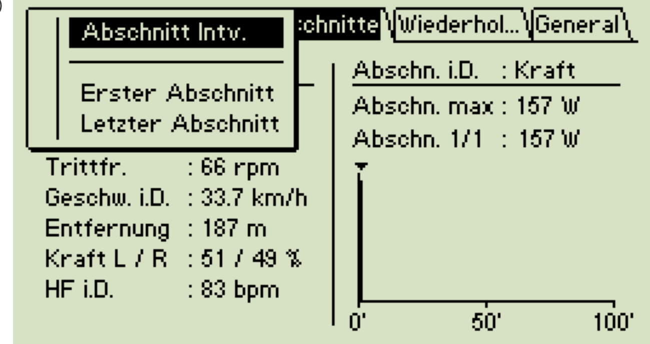


Abb 5.10

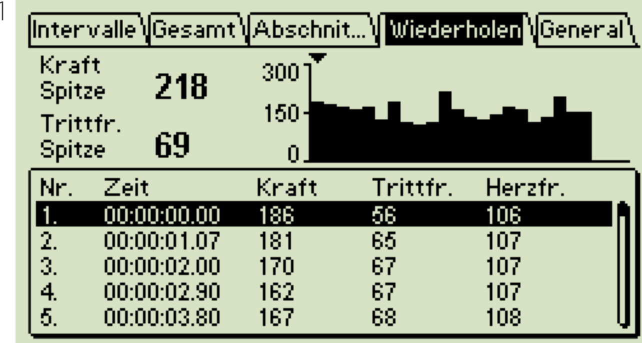


In der Drehzahl Registerkarte wird angezeigt:

- Zeit,
- Leistung,
- Trittfrequenz,
- Herzfrequenz

Für jede Drehung in jedem Intervall (Abb. 5.11).

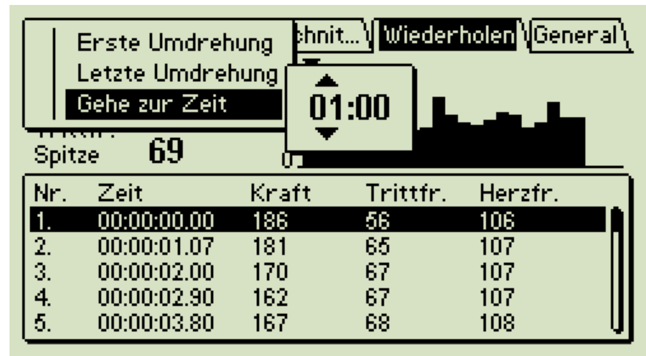
Abb 5.11



Drücken Sie die Menütaste für die Optionen:

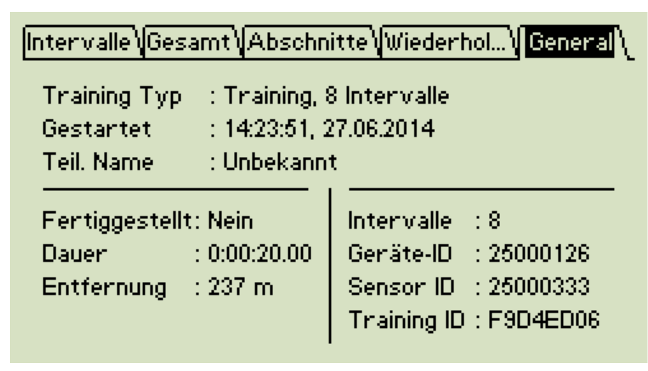
- Sprung zur ersten Drehung
- Sprung zur letzten Drehung oder Sprung zu einer speziellen Zeit (Abb. 5.12).

Abb 5.12



Die Registerkarte “Allgemein” zeigt Informationen zum Training und den Wattbike Monitor (Abb. 5.13).

Abb 5.13



Für eingeloggte Benutzer wird zusätzlich das Register “Persönlich” angezeigt. Verwenden Sie die AUF und AB Pfeiltasten und drücken Sie “Statistiken anzeigen”, um direkt zum Abschnitt Statistiken für den jeweiligen Benutzer zu springen (Abb. 5.14).

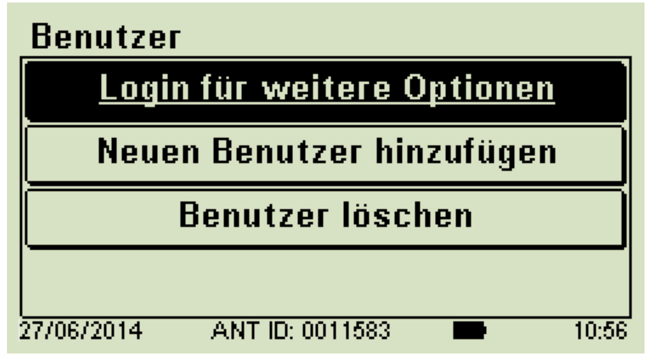
Abb 5.14



6. Benutzer

Es können mehrere Benutzer in den WPM eingetragen und gespeichert werden (Abb. 6.1), um Daten und Statistiken benutzerspezifisch zu erfassen und um jederzeit eine Trainingsperiode anzuzeigen.

Abb 6.1

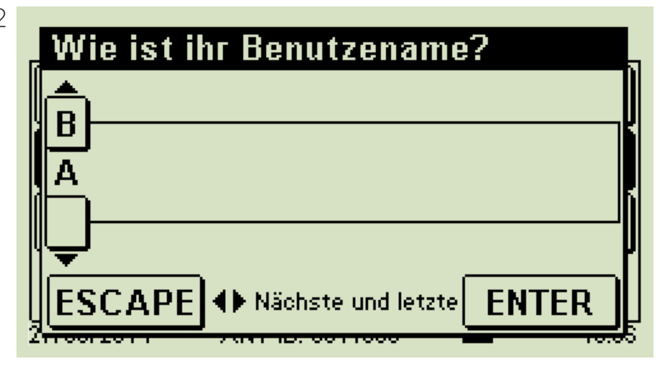


6.1. Benutzer hinzufügen

So fügen Sie einen neuen Benutzer hinzu:

- Drücken Sie “Neuen Benutzer hinzufügen”.
- Verwenden Sie die Pfeiltasten, um einen Namen einzugeben. Verwenden Sie dazu die Pfeiltasten (Abb. 6.2).
- Zur Bestätigung drücken Sie die Eingabetaste.

Abb 6.2

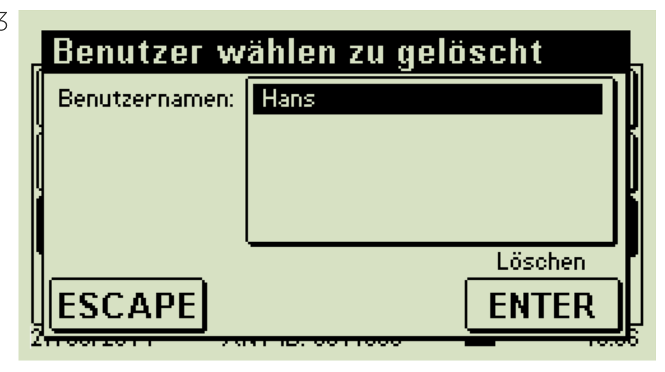


6.2. Benutzer entfernen

Um einen Benutzer aus dem WPM zu löschen:

- Drücken Sie “Benutzer löschen “(Abb. 6.3).
- Wählen Sie einen Benutzer aus der Liste
- Drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste (alle Daten für diesen Benutzer werden gelöscht)

Abb 6.3



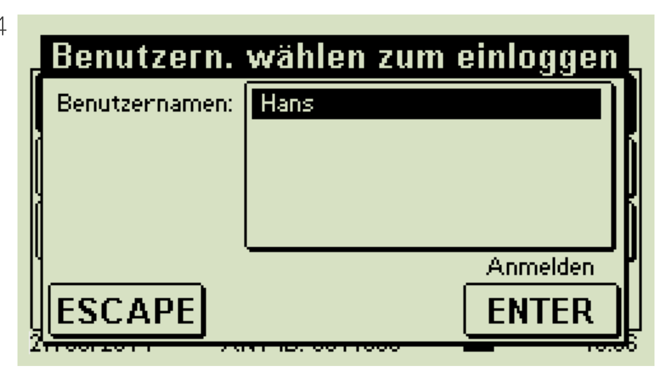


6.3. Benutzer Log In

Zum Einloggen:

- Drücken Sie “Login” für weitere Optionen,
- Wählen Sie einen Benutzer aus der Liste (Abb. 6.4)
- Drücken Sie die Enter-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

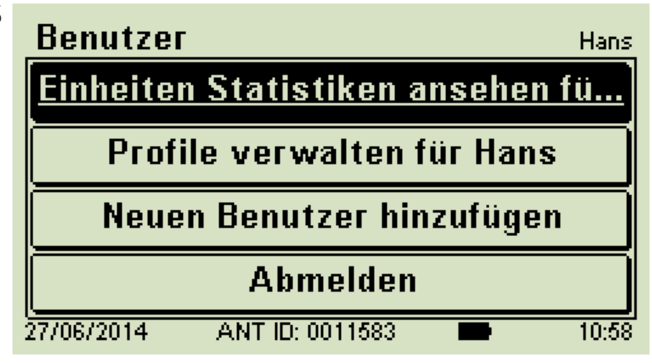
Abb 6.4



Sobald sich ein Benutzer angemeldet hat, gibt es weitere Möglichkeiten im Benutzermenü:

- “Ansicht Training Statistik für Benutzer”,
- “Profil verwalten für Benutzer”,
- “Log Out” (Abb. 6.5).

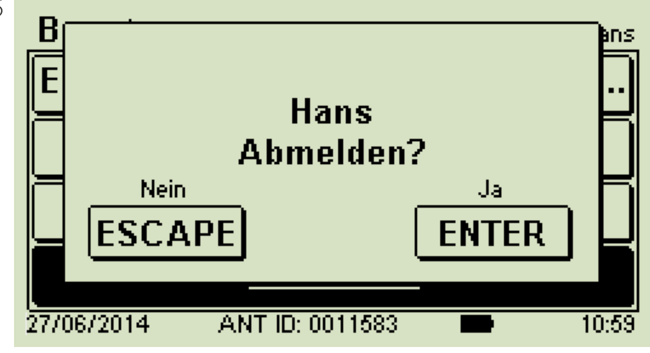
Abb 6.5



6.4. Benutzer Log Out

Um sich abzumelden, wählen Sie “Abmelden” aus dem Benutzermenü. Drücken Sie zur Bestätigung die Enter-Taste (Abb. 6.6).

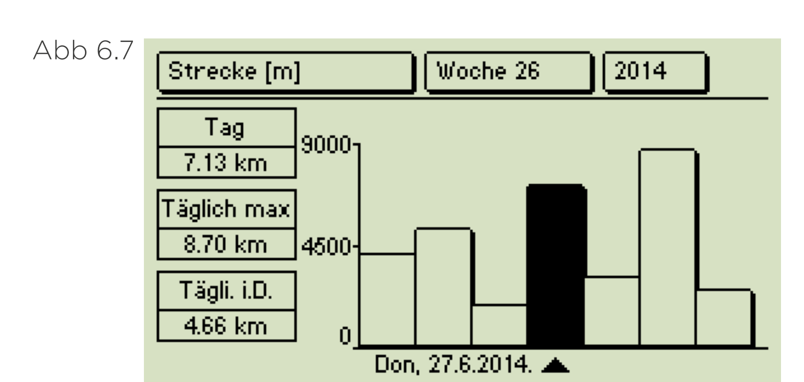
Abb 6.6



6.5. Benutzer Statistik

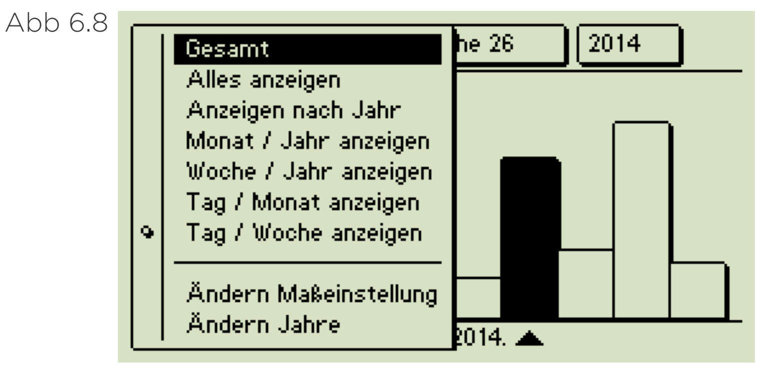
Angemeldete Benutzer können Statistiken entweder über Wiederaufruf oder im Benutzer Bereich einsehen. (Abb. 6.7).

Abb 6.7



Zum Einstellen der Anzeigeeinstellungen drücken Sie die Menütaste und ein Dropdown Menü erscheint, welches die Auswahl von verschiedenen Zeitfenstern ermöglicht (Abb. 6.8).
Mit den AUF und AB Pfeiltasten können Sie durch das Menü navigieren. Durch Drücken auf

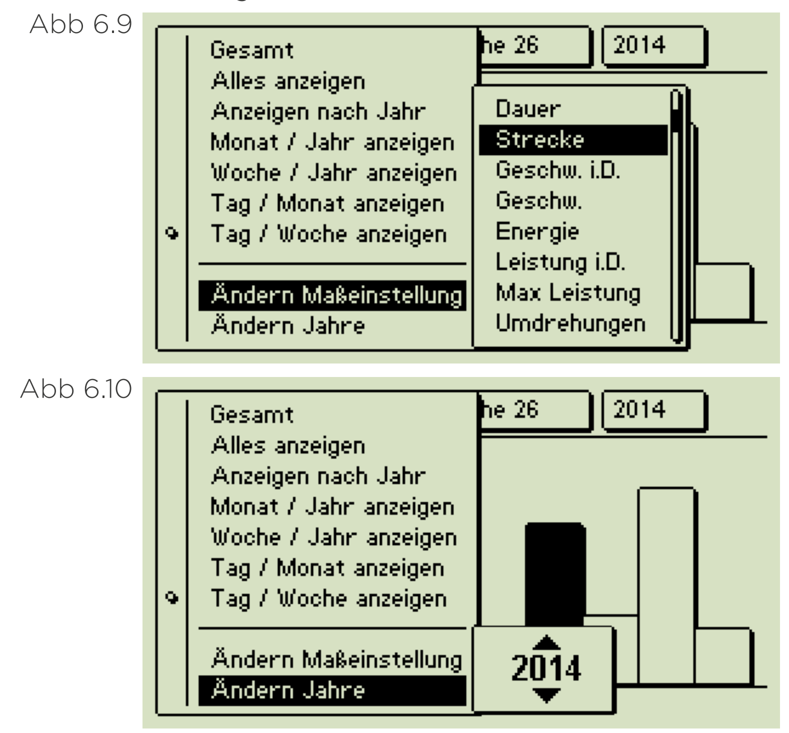
Abb 6.8



“Veränderung Messparameter” (Abb. 6.9) oder “Veränderung Jahr” (Abb. 6.10) wird jeweils ein Untermenü geöffnet. Mit Hilfe von AUF und AB treffen Sie eine Auswahl, mit der Eingabetaste bestätigen.

Abb 6.9

Abb 6.10



6.6. Benutzerprofil

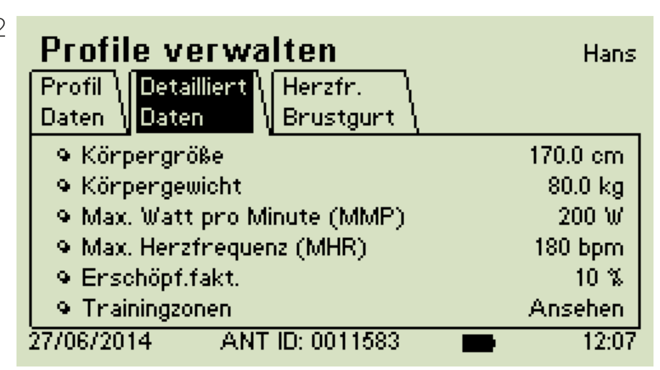
Um das Profil eines angemeldeten Benutzers zu verwalten, wählen Sie “Benutzerprofil verwalten” aus dem Benutzermenü. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um durch die Registerkarten zu navigieren. So können Sie die gespeicherten Daten mit den Pfeiltasten nach oben und unten bearbeiten, drücken Sie abschließend Enter.

Abb 6.11



Die Detaillierte Daten Registerkarte (Abb. 6.12) enthält mehrere Optionen aus den Ergebnissen der durchgeführten Tests, MMP, MHR und Ermüdungsfaktor. Diese Werte sind editierbar was dem Benutzer ermöglicht, die Ergebnisse auf einem anderen Monitor zu verwenden. Die Option Trainingszonen ermöglicht Benutzern, ihre Trainingszonen basierend auf MMP und MHR einzusehen (Abb. 6.13).

Abb 6.12



Der Anwender kann in diesem Menü das gespeicherte Gewicht, MMP und MHR manuell ändern. Wählen Sie dazu den gewünschten Parameter mit den Pfeiltasten aus und Bearbeiten anschließend den Parameter (siehe Abb. 6.12a und 6.12b).

Abb 6.12a

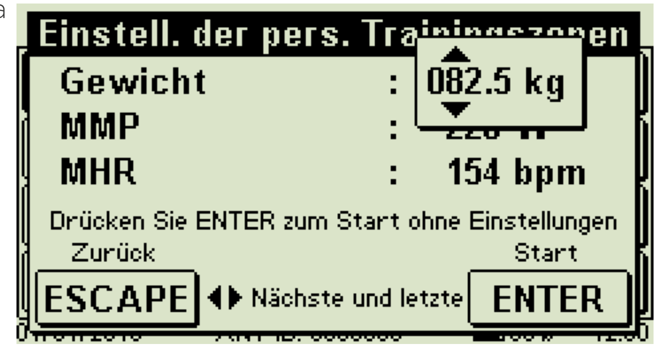
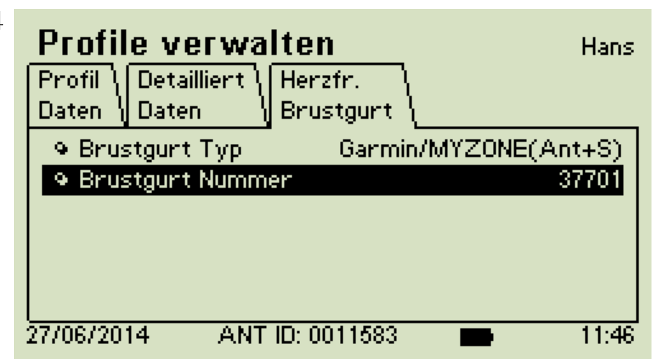


Abb 6.13

Trainingszonen		
	HF(bpm)	Leist.(W)
Erholung	< 120	< 88
Zone 1 Einfach	121-130	89-113
Zone 2 Einfach	131-150	114-138
Zone 3 Intensiv	151-164	139-163
Zone 4 Intensiv	165-178	164-188
Zone 5 Maximal	179-188	189-213
Zone 6 Maximal	189-200	214-250
Supra-maximal	/	> 250

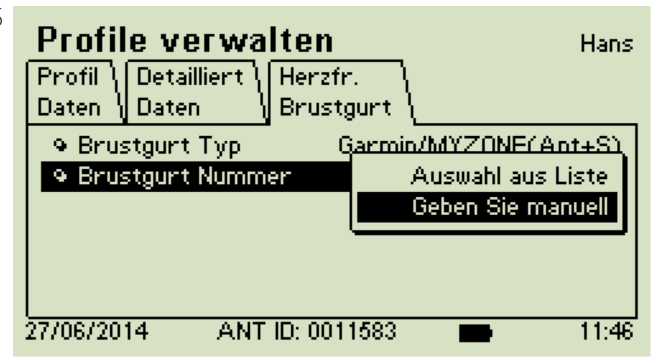
Die Herzfrequenz und Brustgurt Registerkarte (Abb. 6.14) ermöglicht es Benutzern, einen Standard Brustgurt zum Benutzerprofil hinzuzufügen, so dass jedes Mal automatisch der angegebene Brustgurt verbunden wird.

Abb 6.14



Um ein anderen Brustgurt auszuwählen, verwenden Sie die AUF und AB Pfeiltasten zum Hervorheben und drücken Sie die Eingabetaste. Jetzt können Sie entweder die Brustgurt Nummer manuell eintragen oder wählen Sie den gewünschten Gurt aus den aufgeführten Geräten (Abb. 6.15).

Abb 6.15





7. ANT Kanal

Der WPM hat zwei ANT+ Profile:

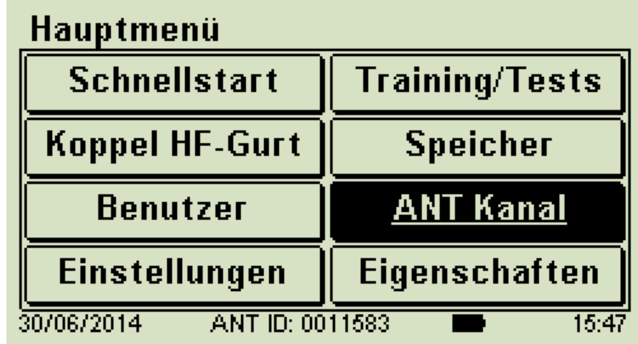
1. Fahrrad Leistung
2. Fahrrad Geschwindigkeit & Trittfrequenz.

Der WPM sendet Daten, die von jedem Fahrradcomputer zur Ausführung der gleichen Profile übernommen werden können.

Die WPM implementiert ein eigenes ANT-Profil 'Wattbike", welches verwendet wird, um drahtlos mit der Wattbike Software auf einem PC mit ANT USB-Stick ausgestattet zu kommunizieren.

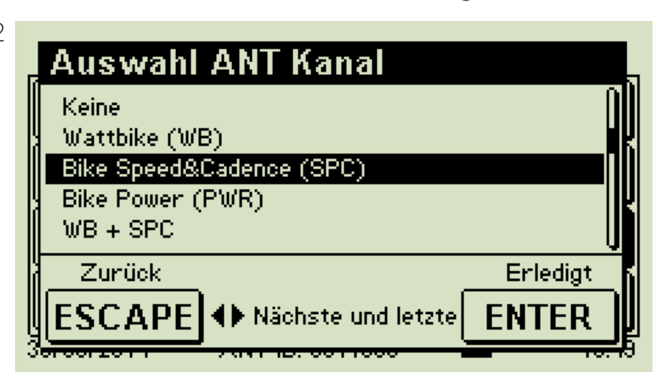
Der Benutzer kann auf das ANT-Kanal-Menü aus dem Hauptmenü zugreifen (Abb. 7.1).

Abb 7.1



Wählen Sie den gewünschte ANT-Kanal oder eine Kombination von Kanälen (Abb. 7.2) aus. Ein oder mehrere Kanäle können gleichzeitig aktiv sein. In diesem Fall wird die ANT-ID am unteren Rand des Hauptmenüs angezeigt. Es ist auch möglich, dass keine ANT Profile aktiv sind. In diesem Fall wird keine ANT ID dargestellt.

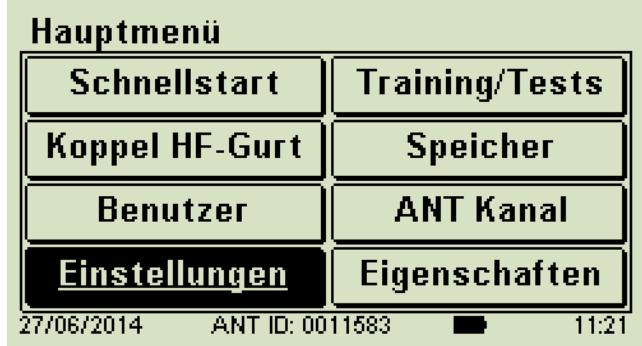
Abb 7.2



8. Einstellungen

Der Aufruf des Menü "Einstellungen" erfolgt aus dem Hauptmenü (Abb. 8.1). Die Einstellungen erfolgen für die Messeinheiten, Anzeige und Ton. Zum Wiederherstellen der Werkseinstellungen werden alle Werte zurückgesetzt.

Abb 8.1



8.1 Messeinstellungen

Abb 8.2

Einstellungen

Messung | Anzeige | Sound | Gerät | Voreingestellter ...

Maßeinheiten	Metrisch
Energieeinheiten	Kalorien
Stand. Abschnitte	1 min
Standard Geschwindigkeit	02:00
Verwenden der Leistung pro Kilo	Ja
Bike Modell	Pro
Automatische Nullstellung	Ja

27/06/2014 ANT ID: 0011583 11:32

Entfernungseinheit – metrisch oder britisch.

Energieeinheit – Joule oder Kalorien.

Standard Teilung – Dauer des Trainings der Teilbereiche, angezeigt im Wiederaufruf.

Standard Tempo – Tempo während des Trainings. Wenn 00:00 eingestellt, wird kein Tempo angezeigt.

Verwendung von Leistung pro Kilo Parameter – Wenn gesetzt, wird der Benutzer aufgefordert, sein Körpergewicht vor der Sitzung einzugeben, falls der Benutzer nicht angemeldet ist. Wenn der Benutzer angemeldet ist, wird sein Profilgewicht verwendet.

Ergometer Model – einige Modelle haben keine Informationen darüber, ob es ein Pro oder Trainer ist, dies muss hier eingestellt werden.

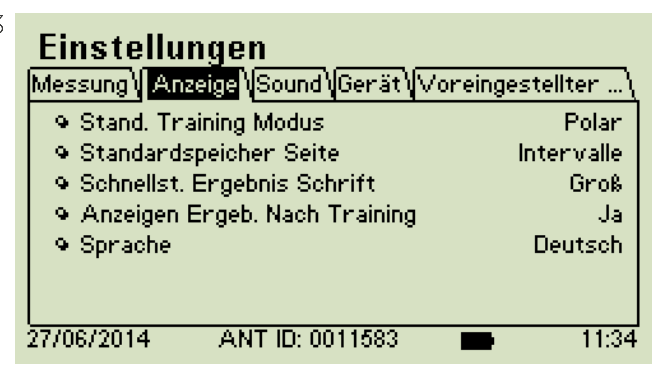
Automatisch Null Offset – Wenn gesetzt, führt der Monitor automatisch einen Null-Zustand am Gerätesensor durch, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist.

Verwenden von Benutzerdaten - Wenn "Gewicht" ausgewählt wurde, wird der Benutzer aufgefordert das Körpergewicht vor dem Training einzugeben (im Fall, dass der Benutzer nicht angemeldet ist und der Standardbenutzer ausgeschaltet ist). Bei der Einstellung "Gewicht / MMP / MHR", wird der Benutzer aufgefordert, das Körpergewicht, maximal Minuten Leistung (MMP) und maximale Herzfrequenz (MHF) vor dem Training einzugeben (im Fall, dass der Benutzer nicht angemeldet ist und der Standardbenutzer ausgeschaltet ist). Wenn ein Benutzer eingeloggt ist, werden die Parameter seines Profils verwendet. Wenn Standardbenutzer verwendet wird, werden die Daten des Standardbenutzer verwendet.



8.2 Bildschirm Einstellungen

Abb 8.3



Standard Trainingsmodus - Trainingsansicht nach dem Start: Leistung, Energie, Geschwindigkeit, Tempo, Polar, Symmetrie und zuletzt aktiv

Standard Wiederaufruf - Ansicht die nach dem Öffnen von Wiederaufruf erscheint: Intervalle, Zusammenfassung, Teilung, Drehzahl, Allgemein, Persönlich. Ausnahme ist im Falle von Training die Registerkarte Ergebnisse, sie ist standardmäßig aktiviert.

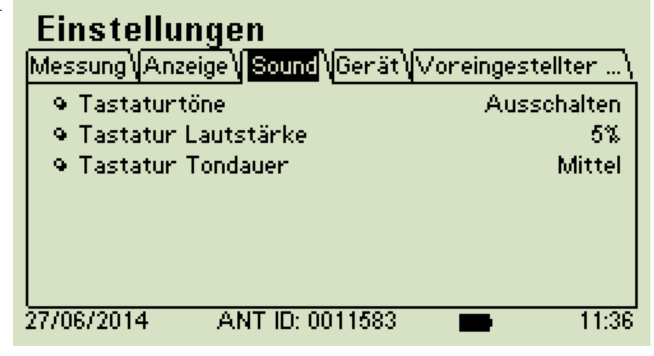
Einfache Fahrt Zusammenfassung Schrift - Schriftgröße um Daten während des Trainings anzuzeigen, welche in der Zusammenfassung verwendet werden: groß oder klein.

Ergebnisse nach dem Training anzeigen - ob Daten nach der Sitzung angezeigt werden.

Sprache - Sprache ändern: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Finnisch, Russisch, Estnisch, vereinfachtes Chinesisch und Chinesisch traditionell.

8.3 Geräusche Einstellungen

Abb 8.4



Tastatur Ton – an oder aus.

Tastatur Lautstärke– Lautstärke in Prozent.

Tastatur Tondauer – kurz, mittel oder lang.

8.4 Geräteeinstellungen

Abb 8.5

Einstellungen

Messung | Anzeige | Sound | Gerät | Voreingestellter ...

Uhrzeit und Datum	Festlegen
Null status setzen	Festlegen
Alle Einst. zurück setzen	Festlegen
Monitor schaltet aus nach	5 min
Training wird beendet nach	4 min
Login letzter Benutzer	Ja
Direkt mit Schnellstart beginnen	Nein

27/06/2014 ANT ID: 0011583 09:17

Zeit und Datum – Einstellung Ortszeit und das Datum.

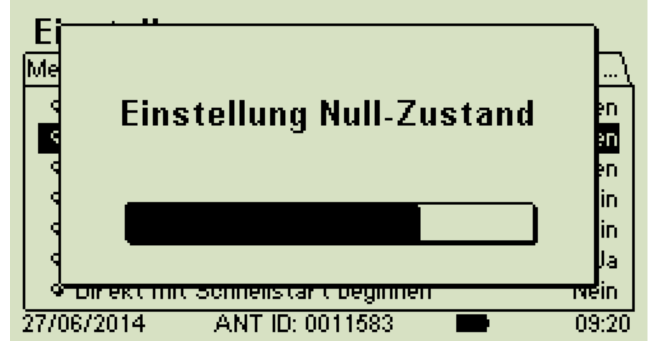
Setzen von Null-Zustand – Einstellung des Nullzustandes am Gerätesensor. Zuerst die Pedale für einige Umdrehungen rückwärts drehen um das Wattbike zu entladen. Die Kurbeln sollten entladen sein und sich in einer horizontalen Position befinden. Mit den AUF und AB Pfeiltasten "Null-Zustand setzen" auswählen und die Eingabetaste drücken (Abb. 8.6).

Abb 8.6



Drücken Sie die Entertaste um die Auswahl zu bestätigen. Bitte warten Sie ein paar Sekunden, bis der Wattbike Monitor den Null-Zustand gesetzt hat (Abb. 8.7).

Abb 8.7



Alle Werte zurücksetzen – Wiederherstellen der Werkseinstellungen.

Abb 8.8



Nach der Bestätigung "zurückgesetzt", wird der Modus "erster Lauf" (Abb. 8.9) aktiviert und stellt die werkseitigen Standardeinstellungen her. Der Wattbike Monitor wird ausschaltet und mit den folgenden Parametern wieder gestartet:

Parameter	Default Value
Einheit	metrisch
Einheit Leistung	Kalorien
Verwenden Sie Leistung pro Kilo	Ja
Tempo	00:00:00
Typ der HF-Gurt	Kein
ANT HR Gurt Seriennummer	0
Tastatur Ton	Aus
Tastatur Ton Lautstärke	5.00%
Tastatur Ton Dauer	Mittel
Automatisch Null Offset	Ja
Automatische Anmeldung letzter Benutzer	Ja
ANT Kanal	Alle
Ausschaltzeit	5 min
Training inaktive Zeit	4 min
Wechseln zu einfache Fahrt beim Start	Nein
Standardbenutzer an / aus	Aus
Standardbenutzergewicht	80kg
Standardbenutzer Geschlecht	Männlich
Standardbenutzer Alter	30
Standardbenutzer Ermüdungsfaktor	0%
Standardbenutzer MMP	0 W
Standardbenutzer MHR	0 W

Abb 8.9



Nach dem Einschalten erfolgt die Aufforderung für die Spracheinstellung (Abb. 8.10) und für die lokale Zeit- und Datumseingabe (Abb. 8.11).

Abb 8.10

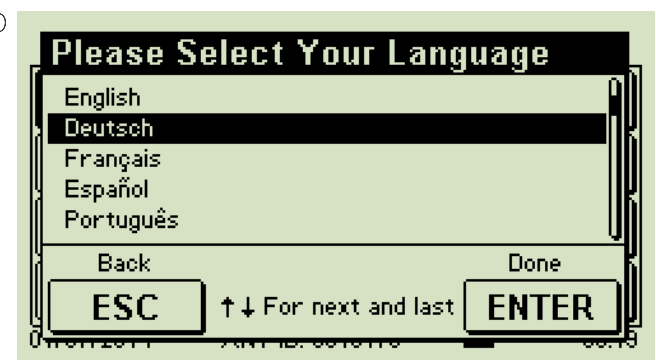
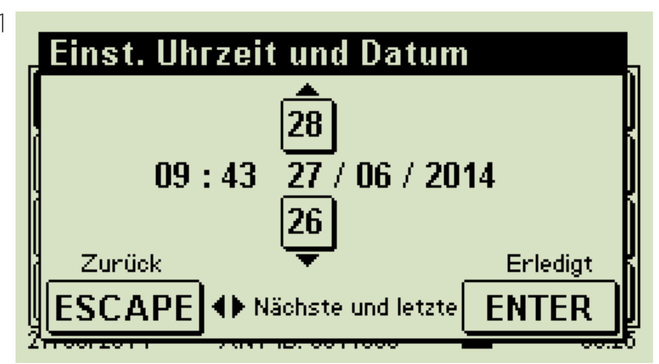


Abb 8.11



Ausschaltzeit - Zeit der Inaktivität, nach der sich der Monitor automatisch ausschaltet.

Training inaktive Zeit - Zeit der Inaktivität während eines Trainings, nach dem der Monitor das Training beendet.

Automatische Anmeldung letzter Benutzer - wenn aktiviert, wird der letzte Benutzer beim nächsten Login automatisch wieder eingeloggt.

Wechseln zu einfacher Fahrt beim Start - wenn aktiviert, wird die einfache Fahrt überwacht und nach dem Einschalten wird ohne Verzögerung die Trainingsdatei aufgerufen. Im Falle, dass die Trainingsdaten nicht gespeichert wurden, kann keine Wiederherstellung erfolgen.

8.5 Standardbenutzer

Die Standardbenutzer Registerkarte (Abb. 8.12 und Abb. 8.13) enthält die Parameter für Trainingseinheiten und Tests als Standardwerte wenn Benutzereingaben erforderlich sind: Geschlecht, Alter, Gewicht, MMP, MHR. Die Werte für MMP und MHR sind Ergebnisse der durchgeführten Tests. Diese Werte sind editierbar, um Benutzern die Übertragung auf andere Monitore zu ermöglichen.

Der Standardbenutzer Registerkarte ist nur sichtbar, wenn der Benutzer nicht angemeldet ist. Ansonsten können diese Werte im Bereich “Benutzer” aufgerufen werden.

Die Standard Benutzerfunktionen können durch Einstellung der Option “Standard-Benutzer” AUS deaktiviert werden (Abb. 8.12). In diesem Fall werden während des Trainings keine Trainingszonen auf dem Bildschirm angezeigt.

Abb 8.12

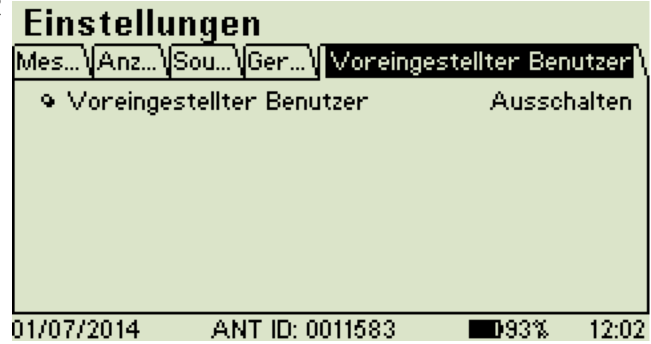
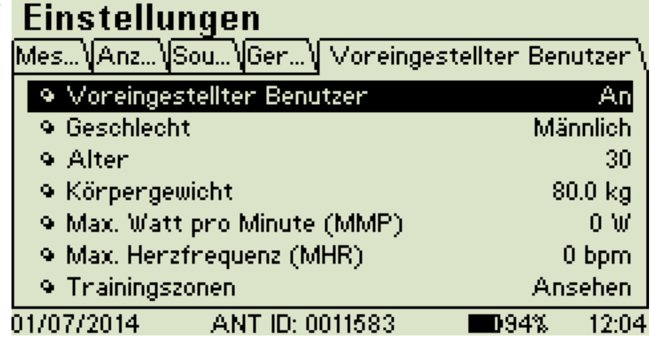


Abb 8.13





Im Bereich Trainingszonen können Benutzer ihre Trainingszonen mit den erreichten MMP und MHR finden (Abb. 8.14).

Abb 8.14

Trainingszonen	HF(bpm)	Leist.(W)
Erholung	< 108	< 70
Zone 1 Einfach	109-117	71-90
Zone 2 Einfach	118-135	91-110
Zone 3 Intensiv	136-148	111-130
Zone 4 Intensiv	149-160	131-150
Zone 5 Maximal	161-169	151-170
Zone 6 Maximal	170-180	171-200
Supra-maximal	/	> 200

Trainingszonen können zurückgesetzt werden, das heißt die MMP und MHR Einstellung auf Null, Verwendung des Menü “Option” (Abb. 8.15).

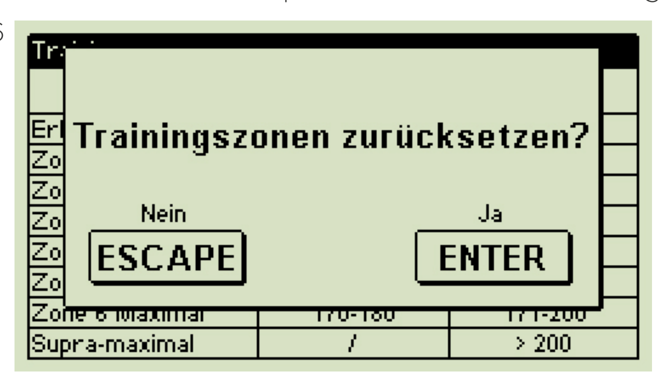
Abb 8.15

Trainingszonen zurücksetzen

	HF(bpm)	Leist.(W)
Erholung	< 108	< 70
Zone 1 Einfach	109-117	71-90
Zone 2 Einfach	118-135	91-110
Zone 3 Intensiv	136-148	111-130
Zone 4 Intensiv	149-160	131-150
Zone 5 Maximal	161-169	151-170
Zone 6 Maximal	170-180	171-200
Supra-maximal	/	> 200

Nach Auswahl der Option wird der Benutzer aufgefordert, die Auswahl zu bestätigen (Abb. 8.16).

Abb 8.16



Nach dem Zurücksetzen der Trainingszonen, werden die Zonen während des Trainings nicht mehr auf dem Bildschirm angezeigt, auch wenn der Standardbenutzer aktiviert ist.

Die Einstellung von MMP oder MHR Wert auf null würde bedeuten, dass die entsprechende Zone während des Trainings nicht auf dem Bildschirm angezeigt wird. Die Reset-Option Trainingszone setzt beide Werte gleichzeitig auf null.

Alternativ können Benutzer eine dieser Zonen in der Registerkarte Optionen nach Belieben als Standard auf null setzen und damit vom Trainingsbildschirm ausblenden.

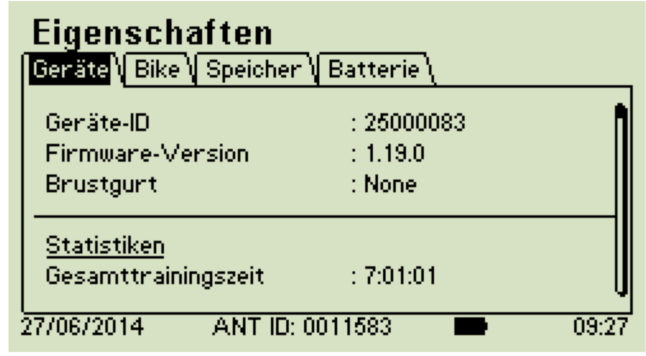
9. Eigenschaften

Navigieren Sie mit den linken und rechten Pfeiltasten zu den Registerkarten, um Zugriff zu den technischen Informationen für Geräte-ID, Firmware-Versionen, Wattbike Sensor-ID, Akkuniveau und Speicherkapazität zu erhalten.

9.1. Allgemein

Zeigt Informationen zur Geräte-ID, Firmware-Version, HF-Gurt sowie die Gesamtfahrzeit für den Monitor an.

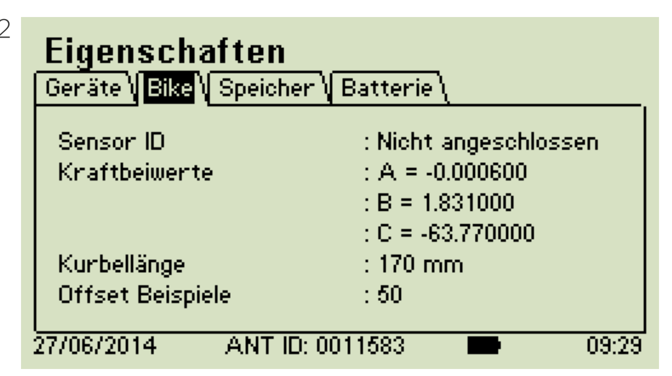
Abb 9.1



9.2. Ergometer

Zeigt Informationen über den Bike-Koeffizienten sowie die Gesamtfahrstatistik für das Gerät an.

Abb 9.2

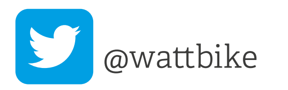


9.3. Speicher

Zeigt Informationen zur Speichernutzung der internen SD-Karte an. Über den Button "USB-Speicher einschalten" wird der USB-Speichermodus aktiviert. Der Wattbike Monitor erscheint auf dem PC als Speicher-Laufwerk, so kann der Benutzer Dateien und Ordner auf der SD-Karte des Monitors sehen.

Abb 9.3







9.4. Batterie

Zeigt Informationen über den aktuellen Batteriezustand und die Stromquelle an.

Abb 9.4



10. Verwendung eines USB Stick

10.1. Erste Verwendung

Um alle Benutzer und Trainingsdaten auf einem USB-Stick zu speichern, muss es durch das Gerät vor der Benutzung formatiert werden. Nach dem Einstecken des USB-Sticks zum ersten Mal beginnt automatisch der Setup-Prozess (Abb. 10.1). Der Monitor erstellt den Ordner A “Wattbike Expert” auf dem USB-Stick zusammen mit allen notwendigen Dateien und kopiert die aktuellen Monitoreinstellungen, wie Sprache, metrisch / britische Einheiten, W / kg usw.


Abb 10.1



10.2. USB stick Bedienung

Wenn ein USB-Stick in den Monitor eingesteckt wird, erfolgt eine schnelle Lese- und Schreibprüfung. Wenn Fehler vorhanden sind, meldet der Monitor “USB-Stick nicht kompatibel”. In diesem Fall entnehmen Sie den USB-Stick. Wenn das Problem weiterhin besteht, ist der USB-Stick nicht mit dem Monitor kompatibel und kann nicht verwendet werden.

Nach dem Anschließen des USB-Sticks zeigt der Monitor die Initialisierung an (Abb. 10.2). Während dieses Vorgangs liest der Monitor alle Konfigurationseinstellungen vom USB-Stick (Sprache, metrisch / britische Einheiten, W / kg, etc.).

Abb 10.2



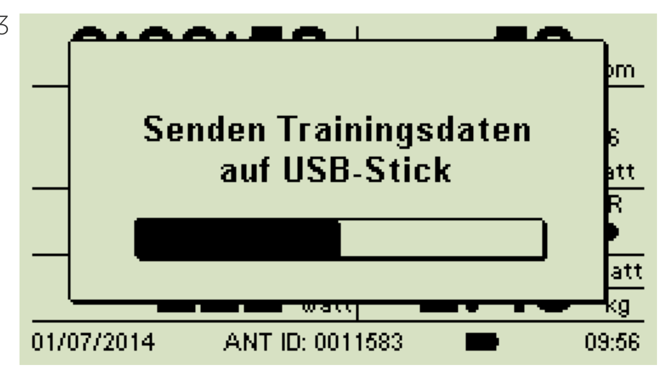
Die Einstellungen des USB-Sticks werden so lange für den Monitor verwendet, wie er im Gerät steckt. Veränderungen in den Einstellungen auf dem Monitor werden nur auf dem USB-Stick vorgenommen.

Sobald der USB-Stick herausgezogen wird, werden alle Einstellungen auf die ursprünglichen Monitoreinstellungen zurückgesetzt.

Mit Hilfe eines USB-Stick können Benutzer ihre eigenen Einstellungen personalisieren. Einmal eingerichtet, enthält der USB-Stick den Ordner “Wattbike Expert”, in dem alle Daten (Trainings, Rennen) gespeichert werden.

Wenn der USB-Stick eingesteckt ist, werden Trainingseinheiten nach Abschluss auf dem USB-Stick (Abb. 10.3) gespeichert.

Abb 10.3

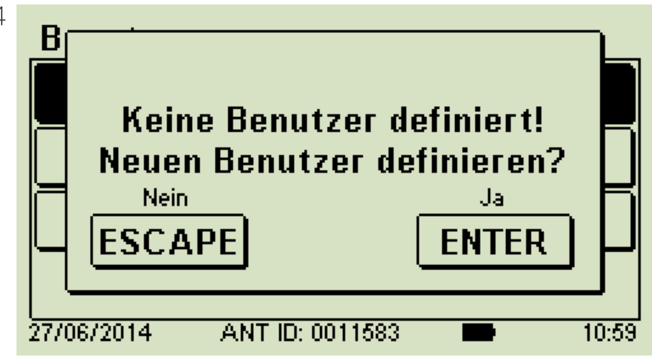


Wiederaufruf ist nur für Daten möglich, die auf dem USB-Stick gespeichert wurden.

10.2. Neuen Benutzer erstellen

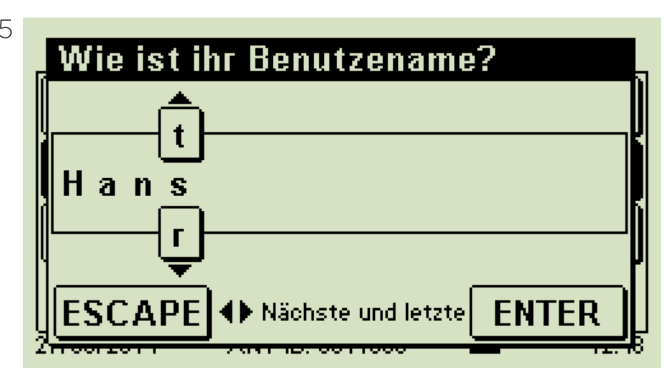
Wenn ein USB-Stick eingesteckt ist, werden alle neuen Benutzer auf dem USB-Stick erstellt und gespeichert. Für den ersten Login mit eingestecktem USB-Stick muss zuerst ein User angelegt werden. Wählen Sie Benutzer und melden Sie sich an (Abb. 10.4).

Abb 10.4



Geben Sie den gewünschten Benutzernamen ein (Abb. 10.5)

Abb 10.5



und bestätigen Sie Ihre Auswahl (Abb. 10.6).

Abb 10.6



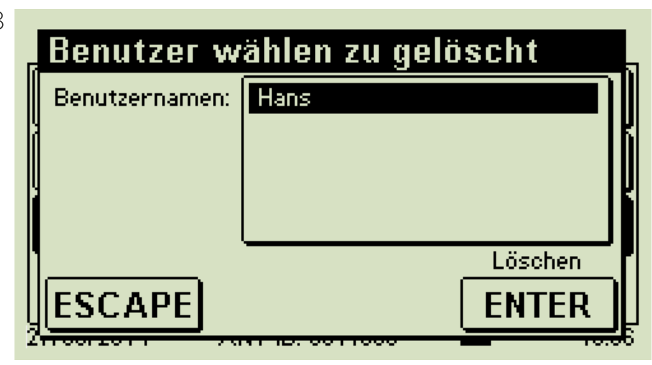
Der Wattbike Monitor wird nun für die Verwendung des Benutzernamens eine persönliche Datei auf dem USB-Stick anlegen (Abb. 10.7).

Abb 10.7



Der Benutzer auf dem USB-Stick ist nun eingerichtet und kann verwendet werden. Melden Sie sich mit dem gewünschten Benutzernamen im Bereich Benutzer an (Abb. 10.8).

Abb 10.8

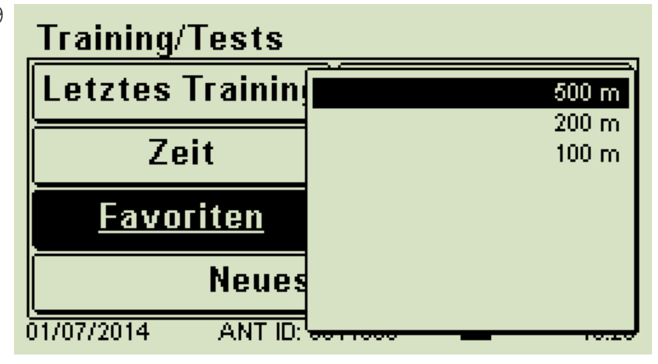


Die Anmeldung mit eingestecktem USB-Stick bedeutet, dass alle Daten gespeichert unter dem Benutzerprofil auf dem USB-Stick gespeichert werden. Diese können über die Wattbike Expert-Software auf einen PC exportiert werden.

10.3. Favoriten Trainingseinheiten

Wenn ein USB-Stick eingesteckt ist, werden markierte Trainings als Favoriten auf dem USB-Stick gespeichert. Es ist möglich, die Favoriten zwischen dem internen Speicher des Monitors auf den USB-Stick zu kopieren und umgekehrt. Dafür gehen Sie zu Trainings / Tests und öffnen die Favoritenliste (Abb. 10.9).

Abb 10.9



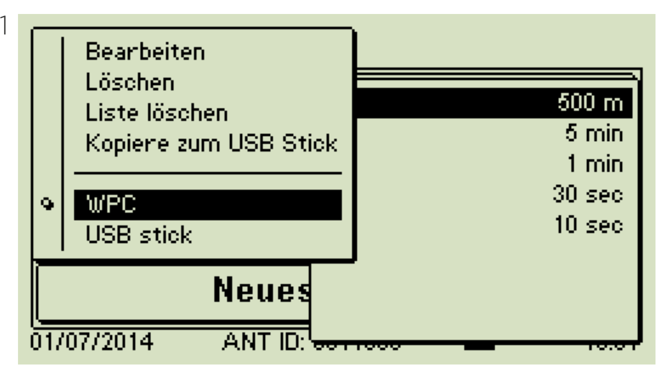
Wenn der USB-Stick eingesteckt ist, wird standardmäßig die Liste der Favoriten vom USB-Stick angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Training auf dem USB-Stick aus, das auf den Wattbike Monitor kopiert werden soll. Öffnen Sie das Menü “Optionen” durch Drücken der Menütaste und führen Sie “kopieren zu WPC” aus (Abb. 10.10).

Abb 10.10



Der Trainingsfavorit ist nun vom USB-Stick zum Wattbike Monitor (WPC) kopiert. Zur Prüfung öffnen Sie das Menü und aktivieren die Option “WPC” (Abb. 10.11). Das zuvor vom USB-Stick kopierte Training ist nun Teil der Favoritenliste auf dem Wattbike Monitor.

Abb 10.11



Auf diese Weise können Favoriten via USB-Stick von einem Monitor zu einem Anderen übertragen werden.

Verwendung der USB-Kabelverbindung

Es gibt zwei USB-Ports auf der Rückseite des Monitors, beide erfüllen unterschiedliche Funktionen.

Der USB-A Anschluss verbindet das WPM mit einem PC mit folgenden Funktionen:

- Übertragung gespeicherter Trainings vom WPM auf einen PC
- Aktualisierung der WPM-Firmware
- Live Stream der Wattbike Parameter zur Wattbike Expert-Software

11. Geräteverwendung & Pflege

Batterie Ladeinformationen

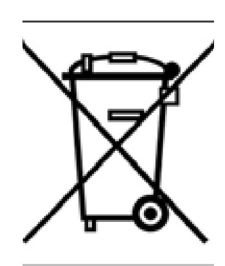
Batterie: Li-Ion 7.4V; 2550 mAh

Externes Ladegerät:
Eingang 100 – 240V AC, 50/60 Hz, 1A
Ausgang 12V DC/1A MAX: 12W

Ladezeit Batterie, kompletter Zyklus: 8 - 10 Stunden

Um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern, wird der WPM nach einer gewissen Zeit der Inaktivität automatisch heruntergefahren.

Diese Einstellung kann in Einstellungen-> Gerät geändert werden Tab-> Zeit Ausschalten.





12. Monitor Menü-Übersicht

Einfach fahren

Training/Tests -	Letztes Training	
	Vergangene Trainings	
	Zeit -	Einzelintervall
		Intervallwiederholung
		Intervallwiederholung mit Pause
	Entfernung -	Einzelintervall
		Intervallwiederholung
		Intervallwiederholung mit Pause
	Favoriten	
	Tests -	Leistung Spitzen 6 “
		30 “Test
		Submax Ramp
		Max Ramp
		3 ‘Aerobic
		10 ‘Fortschritt
		20 ‘Schwellenwert
		Tritttechnik
	Neues Training -	Zeit
		Entfernung
		Intervall Zeit
		Intervall Entfernung
		Intervall Verschiedene
Kopplung HR Gurt -	Polar	
	Garmin (Ant+Sport)	
	Suunto (Ant)	
Wiederaufruf -	alte Trainingsdaten	
	Statistik (Benutzer eingeloggt)	
Benutzer -	Log in für mehr Optionen	
	Anzeigen Fahrstatistik für Benutzer (angemeldete Benutzer)	
	Profil Benutzerverwaltung (angemeldete Benutzer)	
	Hinzufügen eines neuen Benutzers	
	Löschen eines Benutzers	
	Log Out (angemeldete Benutzer)	
ANT Kanal		
Einstellungen -	Messeinstellungen	
	Bildschirmeinstellungen	
	Toneinstellungen	
	Geräteeinstellungen	
	Standard Benutzereinstellung	
Eigenschaften -	Allgemein	
	Ergometer	
	Speicher	
	Batterie	

Sonderausstattung Fitnessgeräte

14. Vorbeugende Wartung und Reinigung

Allgemeine Reinigung



Warnung- Risiko von Schäden am Wattbike

Das Wattbike ist mit Hochleistungskomponenten ausgerüstet, nahezu wartungsfrei und für hohe Belastungen ausgelegt.

- Wenn Sie irgendwelche ungewöhnlichen Symptome, wie laute Geräusche oder Schleifen während des Betriebes feststellen, darf das Gerät nicht mehr verwendet werden! Kontaktieren Sie den Kundendienst oder einen autorisierten Händler.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder scheuernden Materialien zur Reinigung des Wattbike.
- Stellen Sie sicher, dass Reinigungsmaterialien nicht die Umwelt belasten. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie den Kundendienst oder einen autorisierten Händler für weitere Informationen zur Pflege des Gerätes.

Nach jedem Training

- Um sicherzustellen, dass Ihr Wattbike in einem gutem Zustand bleibt, entfernen Sie Schweiß, Staub, Schmutz oder andere Substanzen mit einem sauberen, weichen Tuch und einem nicht scheuernden Flüssigreiniger.
- Reinigungsmittel nicht direkt auf das Gerät sprühen, immer zuerst auf ein Tuch sprühen.
- Wischen Sie die äußeren Abdeckungen, Rahmen, Sattel, Lenker und WPM ab.
- Stellen Sie sicher, dass sich der Lenkervorbau und die Sattelstütze nicht oberhalb der Mindestmarkierung befinden.

Wöchentliche Pflege

- Saugen Sie den Boden unter und um das Wattbike.
- Kontrollieren Sie die Stellfüße, Sattel- und Lenkerbefestigung und die WPM Halterung auf Festsitz, ggf. Nachziehen.
- Überprüfen Sie die Sattel- und Lenkervorbaueinstellung, ggf. Nachziehen.
- Überprüfen Sie die Pedale auf Festsitz, ggf. Nachziehen.
- Stellen Sie sicher, dass kein Schweiß / Flüssigkeit die Metallteile oder Abdeckungen beeinträchtigt.
- Schmieren mit einem 3-in-1 Universal Ölspray oder einem ähnlichen Produkt die Gewinde der Verriegelungshebel und Einstellungen.
- Prüfen Sie den Ladezustand der Batterie auf dem WPC (Hauptmenü, Eigenschaften, Batterie). Wenn der Ladezustand unter 50% ist, das externe Ladegerät für einen Zeitraum von 8-12 Stunden anschließen. Wir empfehlen das Nachladen alle 1-2 Wochen.

Monatliche Pflege

- Überprüfen Sie die fehlerfreie Funktion aller beweglichen Teile.
- Überprüfen Sie die WPC Firmware-Version im Menü Eigenschaften. Vergleichen Sie die neueste Firmware-Version des WPC auf www.wattbike.com und aktualisieren Sie diese falls erforderlich.



Halbjährliche Pflege

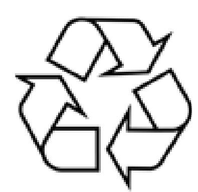
- Mit einem 3-in-1 Universal Ölspray oder einem ähnlichen Produkt die Kette schmieren. Dazu das Sprühröhrchen zwischen Deckel und Kettenblatt in der Nähe der Kette platzieren. Dafür die rechte Abdeckung entfernen.
- Sprühen Sie nur wenig in Richtung Boden und drehen Sie die Kurbel zweimal gegen den Uhrzeigersinn.

15. Entsorgungshinweis für Wattbike Fitnessgeräte

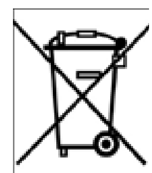
Elektrische- und elektronische Bauteile müssen getrennt vom normalen Hausmüll entsorgt werden.

Ggf. ist ein geeignetes Entsorgungsunternehmen zu kontaktieren. Entsorgen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer gemäß der örtlichen Entsorgungsvorschriften (z.B. örtliche Sammelstelle für Abfalltrennung):

- Die Geräteverpackung durch Wertstoffverwertung entsorgen.
- Alle Metallteile als Metallschrott entsorgen.
- Kunststoffteile durch Kunststoffrecycling entsorgen.
- Gummiteile sind als Sondermüll zu entsorgen.



- Die Entsorgung des Gerätes muss in Übereinstimmung mit den jeweiligen nationalen Vorschriften erfolgen.
- Verschleißteile sind Sonderabfall! Ausgetauschte Verschleißteile müssen nach den landesspezifischen Abfallgesetze entsorgt werden.



Batterien nach dem Gebrauch nicht im Hausmüll entsorgen. Geben Sie diese bei einer Batteriesammelstelle ab.



Wattbike Ltd.
Unit 5 - Vermont House
Nottingham South and Wilford Industrial Estate
Ruddington Lane
Nottingham NG11 7HQ
United Kingdom
Tel: +44 (0)115 945 5450
E-Mail: info@wattbike.com
Web: www.wattbike.com

